MILÉNIO STADIUM

Ano XXXI edição nº 1602 | 19 a 25 de agosto de 2022

mileniostadium.com

Créditos: David Ganhão /Stella Jurgen

À procura de curas naturais?

Canadá
Taxa de inflação caiu para 7,6%
P20

Gil Vicente de Toronto
Levou 28 atletas a Portugal
P21

Antevisão à jornada:
Dragão em busca de vincar a história
P35

roundtable

Apresentação
Vince Nigro

Convidados
Telma Pinguelo
Francisco Pegado

Temas em discussão

Discussão de temas da atualidade.

As medicinas alternativas: que papel têm na sociedade de hoje?

CAMÕESTV
Camõesradio

sexta-feira às **18h**

nova law

Krystle Ferreira, B.A. (Hons), LLB
Real Estate Lawyer – Notary Public

1158 St. Clair Ave W | novalaw.ca | 647.417.6682
Ligue para marcar a sua consulta de 30 minutos GRATUITA

Advogada – falamos português

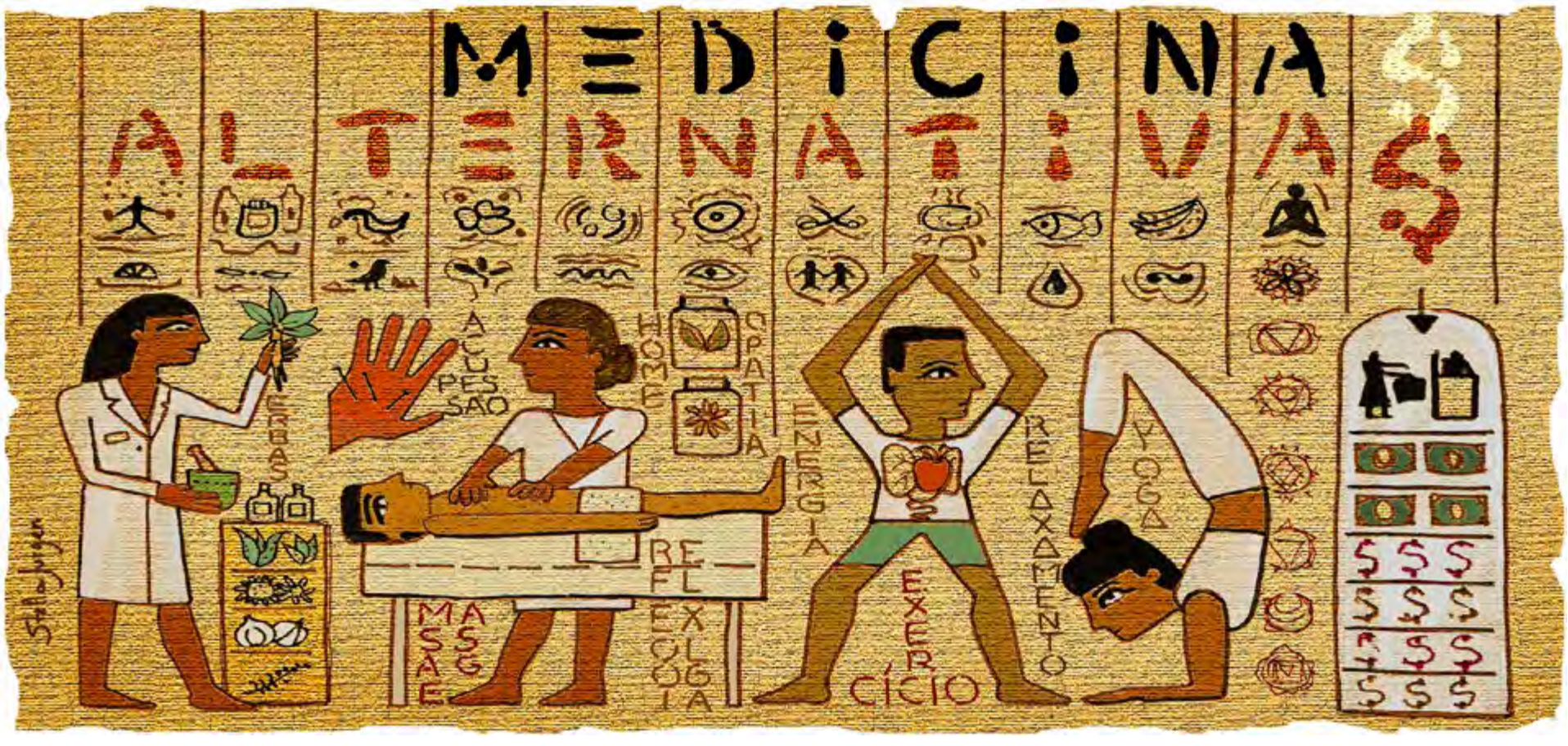
RE/MAX

Fernando Ferreira
Sales Representative

416.528.4724 fernandoferreira.ca

avaliação grátis • free home evaluation

EDITORIAL



Curado naturalmente – e se?

Manuel DaCosta
Editorial

Hipócrates disse: "Deixe que o alimento seja a sua medicina e que a medicina seja o seu alimento". No meio de uma guerra retórica sobre cuidados de saúde e saúde mental, o tópico de curas e medicinas naturopáticas é raramente falado. A naturopatia é uma forma de medicina alternativa praticada e rotulada como sendo "natural", "não-evasiva" e de "auto-cura". Os seus praticantes são conhecidos como naturopatas.

Um naturopata ou ND é incapaz de fornecer um diagnóstico ou prescrever medicação. Ao visitar um estabelecimento para obter um diagnóstico ou comprar vitaminas, na maioria das vezes será atendido por alguém de bata branca, o que dá uma sensação de conexão a uma farmácia ou consultório médico. Este tipo de medicina pode tratar todas as preocupações médicas para todas as idades, desde o agudo ao crónico e do físico ao psicológico. Esta abordagem não se baseia em testes padrão, mas em sintomas e muitas vezes mistura o espiritualismo, como abordagens holísticas e não tóxicas de terapia com forte ênfase na prevenção de doenças e otimização do bem-estar, com a otimização do estilo de vida e modificações na dieta.

Quando visitam um médico naturopata, as pessoas devem compreender que estão a consultar um médico que não pode prescrever tratamentos como alguém que seja formado em medicina. Estes médicos estarão interessados em descobrir as suas funções corporais e outros sintomas e baseiam a consulta no seu estilo de vida, que formará a base de recomendações para o seu programa de bem-estar futuro.

O nosso corpo tem uma capacidade incrível de se curar a si próprio, mas precisa da nossa ajuda. A implementação nos nossos corpos de terapias que incluem ervas, massagens, acupuntura, exercícios e aconselhamento nutricional são imperativas para manter os nossos corpos em modo de cura para a mente, corpo e espírito.

As nossas vidas diárias são constantemente desafiadas neste processo quando comemos demais, fumamos, temos elevados níveis de stress e muitos outros desafios ditados pelo nosso estilo de vida.

A naturopatia ou medicina suplementar tornou-se numa indústria multibilionária vendida sob o disfarce da medicina. O marketing destes medicamentos que ocupam um espaço substancial nas prateleiras de qualquer farmácia ou loja é bastante sofisticado e muito lucrativo. Vitaminas, minerais, ervas e outros produtos vêm em forma de comprimidos, cápsulas, pós, bebidas e barras energéticas, todos eles vendidos sem serem testados ou aprovados pelo Governo do Canadá. Portanto, as questões: como podemos confiar naquilo que estamos a ingerir e se surte algum efeito? Você tem de questionar se os efeitos de tomar estes suplementos são mais um momento de bem-estar em que assumimos que eles nos fazem sentir melhor, sem realmente terem nenhum efeito. Muitas vezes, tomamos esses suplementos enquanto tomamos outros medicamentos, sem compreender a interação entre estas drogas. Podem ocorrer implicações sérias devido a essas interligações e por isso um médico deve ser consultado antes de se recorrer a estes suplementos, enquanto tomar outros medicamentos.

Na vida, as coisas que fazemos têm um efeito nos nossos corpos. Muitas vezes é o que fazemos com a nossa anatomia que cria os desequilíbrios, que resultam nos desconfortos dos nossos seres. Se prestássemos atenção ao que colocamos na boca, tanto comida, como bebida, muitas doenças seriam evitadas. Não é assim tão complicado praticar exercício físico, mas as pessoas são demasiado preguiçosas para o fazer. Os países desenvolvidos estão a sofrer com a obesidade a atingir níveis alarmantes e a maioria das pessoas poderia prevenir esta situação, mas não o faz. Enquanto isso, criámos uma indústria que se apoia no charlatanismo porque não sabemos se o dinheiro que estamos a gastar com essas medicinas alternativas está realmente a ser benéfico.

Não existem medidas tangentes de sucesso exceto tornarem muitas pessoas ricas.

O bem-estar é criado si e pela forma como você vive. Os antídotos suplementares são principalmente medidas de marketing para a nossa preguiça.

Faça uma caminhada. É um bom começo.

Versão em inglês P. 17

MILÉNIO STADIUM

Leia a qualquer hora do dia mileniostadium.com
Siga-nos nas redes sociais @mileniostadium

Ano XXXI- Edição nº 1602
19 a 25 de agosto de 2022
Semanário. Todas as sextas-feiras, bem pertinho de si!
Propriedade de:
Milénio Stadium Inc./MDC Media Group
309 Horner Ave. Etobicoke, ON M8W 1Z5
Telefone: **416-900-6692**

Direção:
Manuel DaCosta
Presidente, **MDC Media Group Inc.**
info@mdcmediagroup.com

Madalena Balça
Diretora, **Milénio Stadium**
m.balca@mdcmediagroup.com

Assistente de Direção: **Carlos Monteiro**
c.monteiro@mdcmediagroup.com

Marketing: **José M. Eustáquio**
jm.eustaquio@mdcmediagroup.com

Diretor Criativo: **David Ganhão**
d.ganhao@mdcmediagroup.com

Edição Gráfica: **Fabiane Azevedo**
f.azevedo@mdcmediagroup.com

Publicidade: **Rosa Bandeira**
Telefone: **416-900-6692**
info@mdcmediagroup.com

Redação: **Adriana Paparella, Adriana Marques, Inês Barbosa, Inês Carpinteiro, Lizandra Ongaratto, Telma Pinguelo**

Colaboradores do jornal: **Adam Care, Adriana Marques, Aida Batista, Augusto Bandeira, Cristina Da Costa, Daniel Bastos, Luís Barreira, Paulo Gil Cardoso, Vincent Black, Vítor M. Silva.**

Cartoonista: **Stella Jurgen**
Traduções: **Inês Carpinteiro e David Ganhão**
Parcerias: **Diário dos Açores e Jornal de Notícias**

A Direção do Milénio Stadium não é responsável pelos artigos publicados neste jornal, sendo os mesmos da total responsabilidade de quem os assina.

PREVISÃO METEOROLÓGICA

TORONTO 19 A 25 AGOSTO

SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI
29º	30º	28º	27º	27º	26º	28º

CAPA

Creditos: DR

Caminho alternativo

Tem vindo a ganhar cada vez mais adeptos ao redor de todo o mundo - sobretudo na sociedade ocidental - e a própria Organização Mundial de Saúde (OMS) reconhece os seus benefícios: a medicina alternativa é mais do que uma simples moda e assume hoje um papel de grande destaque entre aqueles que procuram "algo mais" para além daquilo que a medicina tradicional consegue oferecer. O crescimento constante do sistema de produção, comercialização e o próprio consumo de produtos naturais, as reivindicações dos terapeutas da área pelo reconhecimento legal deste tipo de abordagem, o aparecimento de associações profissionais e de cursos de nível superior ligados à medicina alternativa e a regulamentação do exercício profissional são provas disso mesmo.

Nesta edição do jornal Milénio Stadium dedicámo-nos a descobrir mais sobre este verdadeiro fenómeno, e nada melhor do que começar com um pequeno "bê-à-bà" do que é, para que serve, quem procura e ainda que riscos se associam a este mundo alternativo de medicina.

O QUE É E PARA QUE SERVE

Por definição, a medicina alternativa engloba diversas práticas e procedimentos de cuidado de saúde que não se inserem/ não são considerados parte da medicina convencional e, por isso, não se integram no sistema de cuidados de saúde dominante em determinada região, tendo como grande propósito contribuir para melhorar a saúde e bem-estar dos indivíduos, complementando - e não substituindo - a medicina tradicional.

Importa referir que quem recorre ou pensa em aderir a terapêuticas de medicina alternativa não necessita de mudar em nada o seu estilo de vida. Além disso, este tipo de medicina não exclui a possibilidade de se fazer, em simultâneo, diversas terapêuticas, incluindo as da medicina dita convencional.

Aqui não são utilizadas drogas (medicamentos) nem são realizadas cirurgias. O paciente é analisado e tratado como um todo, sendo que todas as suas características - sejam elas físicas, mentais, emocionais e/ou espirituais - são todas em conta.

QUE MODALIDADES EXISTEM?

As terapias alternativas podem ser divididas em três grandes grupos:

- As que fazem uso interno de substâncias de origem vegetal, animal ou mineral - e essas mesmas substâncias podem ser concentradas (como acontece na ayurveda e na fitoterapia), diluídas (caso da homeopatia, das terapêuticas florais e da aromaterapia) - ou que recorrem a meios físicos (como a hidrocolonterapia, a ayurveda, a acupuntura, a moxabustão e a quiropraxia);
- As que adotam o uso externo de substâncias de origem vegetal, animal ou mineral, como a ayurveda, a cristaloterapia e a hidroterapia);
- E as que não utilizam quaisquer substâncias (cromoterapia, reiki e calatonia).

Entre as mais procuradas estão a medicina chinesa - que engloba a moxabustão, onde se queima moxa seca (a raiz da planta artemísia) e onde o objetivo é aquecer e revigorar o sangue, estimular o fluxo de energia e facilitar a cicatrização, e a ventosaterapia, um tipo de massagem onde se colocam várias peças esféricas de vidro ou plástico aquecidas no corpo, permitindo a libertação de obstruções e toxinas na superfície da pele - a aromaterapia, técnica utilizada há mais de 5 mil anos e onde se usam aromas e óleos de plantas medicinais para melhorar o bem-estar físico, emocional e espiritual, a ayurveda, medicina alternativa indiana, que se baseia na crença de que a saúde e o bem-estar dependem do equilíbrio entre a mente, o corpo e o espírito e que, assim, utiliza diferentes terapêuticas como a cromoterapia, meditação, fitoterapia e contempla também a prática de ioga, e a acupuntura, que consiste em inserir agulhas na pele e nos músculos, como forma de corrigir desequilíbrios, podendo ser utilizada no tratamento de doenças como alergias ou artrite reumatoide. Esta é possivelmente uma das terapias alternativas mais praticadas e reconhecidas em todo o mundo.

QUEM A PROCURA?

As razões para a procura e a adesão a este tipo de métodos de tratamento são muitas e variadas: ainda assim, o receio associado às cirurgias e o medo das contraindicações associadas à toma de determinados medicamentos prescritos na medicina convencional estão entre as principais. Para além disso, muitas vezes a medicina alternativa é vista como um "último recurso": não raras vezes, pacientes com cancro encontram neste tipo de terapias a sua última esperança de acabar com a doença, por exemplo.

O facto de serem "publicitados" como tratamentos naturais, sem contraindicações ou efeitos colaterais associados, que previnem doenças e que, ao trabalhar o corpo e a mente, promovendo a harmonização do organismo, melhoram a nossa qualidade de vida, também acaba por ser um grande chamariz.

Finalmente, grande parte dos pacientes vai à procura de algo que não consegue encontrar na medicina tradicional: empatia e compreensão. Ser olhado como um ser único e não como "mais um". Fugir ao diagnóstico e tratamento padronizado, encontrar uma maior atenção às suas características individuais. Afinal, quase todos já ouvimos relatos - ou sentimos na pele - acerca da frieza, desprezo ou distância por parte do profissional de saúde.

As diferentes modalidades de medicina não convencional são procuradas sobretudo por pessoas da classe média e alta da sociedade.

OS PERIGOS

A medicina alternativa não tem, até ao momento, qualquer evidência científica que a suporte – a única exceção à regra é a acupuntura médica, que cada vez mais tem vindo a dar provas da sua eficiência, através de diversos estudos realizados.

Além disso, ela não é aprovada por alguns médicos e os resultados podem demorar mais tempo a chegar. Existe ainda a questão das doses das substâncias terapêuticas: apesar de naturais, quando administradas erradamente ou em excesso podem causar danos à nossa saúde. No caso dos chás, por exemplo, é importante saber se o paciente não tem alergia a alguma das folhas ou ervas.

Ainda que a maioria destas terapêuticas seja segura e possa ser realizada sem grandes preocupações, o ideal será sempre optar por este tipo de tratamento quando feito por profissionais e após recomendação médica, fazendo sempre exames regulares.

Mas o facto mais assustador e perigoso é que existem pessoas que se dizem profissionais e, na realidade, não possuem qualquer formação médica para estarem em atividade.

Em suma, esta pode ser realmente uma medicina alternativa e natural e, em casos específicos, com eficácia comprovada... mas está longe de estar isenta de riscos. Pesquise, informe-se e pense bem antes de tomar a decisão de optar por este caminho.

Inês Barbosa/MS

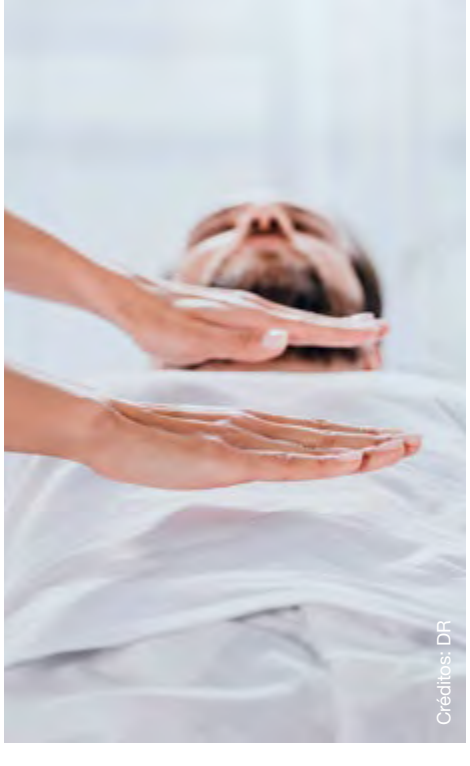
Remédios para o corpo, mente e espírito

Quando falamos em medicina, o primeiro pensamento que nos vem à cabeça é o tratamento da saúde física e até mental. Porém, existem terapias que se propõem a curar mais do que isso, completando este quadro com o bem-estar espiritual. Referimo-nos a muitas destas práticas como terapias alternativas, que podem ser complementares aos tratamentos de saúde convencionais. A eficácia de técnicas terapêuticas alternativas costuma ser muito questionada no mundo médico. No entanto, alguns estudos demonstram que práticas como a acupuntura, a reflexologia e até mesmo a aromaterapia podem proporcionar melhorias no bem-estar e qualidade de vida geral. O número de pessoas que optam por elas é cada vez maior e elas são, agora, de fácil acesso à maioria da população. Vamos conhecer algumas dessas práticas.

Telma Pinguelo/MS

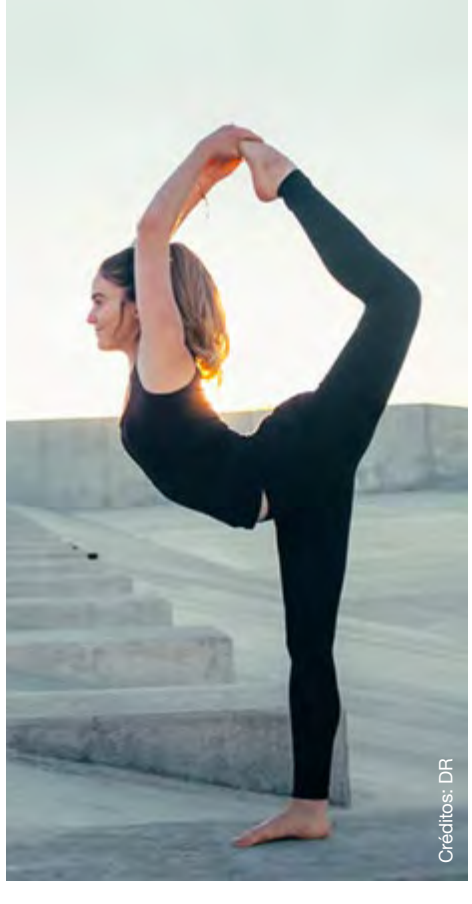
Reiki

Esta é uma técnica criada no Japão que consiste na imposição de mãos para transferência de energia, pois acredita-se que desta forma é possível alinhar centros de energia do corpo, conhecidos como chakras, promovendo o equilíbrio energético, bem-estar físico e mental. Ao realizar a sessão de Reiki, o terapeuta desta técnica, o reikiano, coloca as mãos sobre o corpo do paciente com objetivo de mudar a oscilação ou vibração das energias. A energia Reiki é uma energia universal de cura que ativa o poder de cura do próprio organismo em todos os níveis: físico, mental, emocional e espiritual. Promove um profundo bem-estar, reduz o stress, dissolve bloqueios emocionais, aumenta as defesas naturais do organismo, ajuda com dores e amplia a consciência. A prática do Reiki é segura, não gera nenhum efeito colateral e pode ser aplicada em conjunto com outras técnicas terapêuticas


Créditos: DR

Yoga

Originária da Índia, esta prática tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente de forma interligada, com exercícios que auxiliam no controlo do stress, ansiedade, dores no corpo e na coluna, além de melhorar o equilíbrio e promover a sensação de bem-estar. É importante que cada postura, chamada de asana, esteja em sintonia com a respiração. No yoga existem também exercícios exclusivamente de respiração, chamados pranayama, que devem ser profundos e conscientes. Com a junção de todas estas técnicas, é possível adquirir maior consciência corporal e passe a controlar melhor a mente para que ela influencie o corpo e, assim, todo o organismo trabalhe de forma harmónica e equilibrada.


Créditos: DR

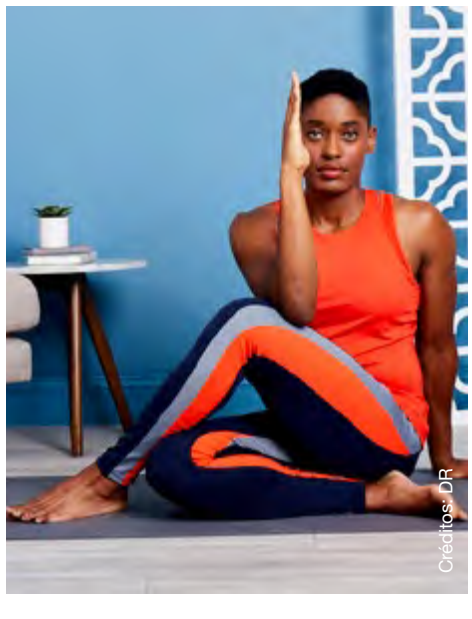
Meditação

A meditação consiste em mudar o foco do indivíduo para o seu interior. A prática ajuda a desacelerar os pensamentos e reduzir ou gerir diferentes emoções experienciadas no dia a dia. Como a atenção da pessoa se volta para o momento presente, torna-se mais fácil gerir problemas interiores, muitas vezes fontes de ansiedade e depressão). Silenciar a mente também melhora a concentração e memória uma vez que aumenta o foco no dia-a-dia. As sessões de meditação podem durar de 5 minutos, para um iniciante, a várias horas, dependendo do nível de prática de cada pessoa.

Créditos: DR

Body Talk

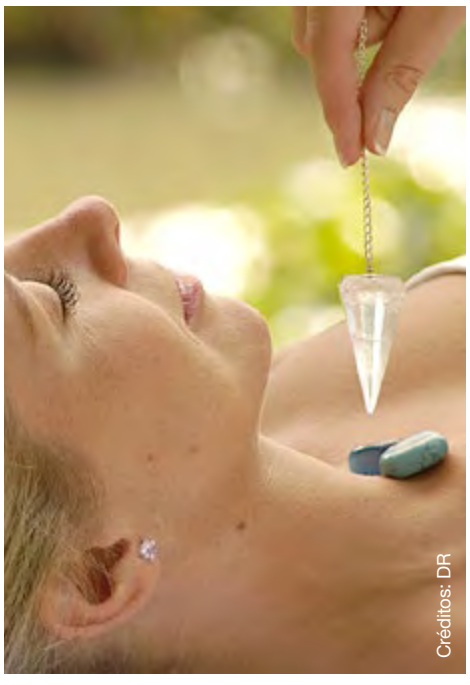
Esta prática foi desenvolvida pelo australiano John Velthein, acunputurista e quiroprata, e baseia-se na crença de que o corpo tem a capacidade de se auto harmonizar. Se está doente ou com problemas emocionais, o seu organismo pode revelar quais os órgãos que estão afetados e precisam de ser tratados. É como se o seu corpo falasse. Essa linguagem pode ser entendida pela técnica conhecida como Body Talk. O Sistema BodyTalk soma princípios da Medicina Chinesa, Medicina Ocidental, Física Quântica, técnicas de Yoga, Cinesiologia Aplicada e Terapia Bioenergética. A terapia baseia-se no conceito de que todos nós temos uma sabedoria inata, responsável por administrar tudo o que acontece no nosso organismo. Esta inteligência mantém o equilíbrio e saúde do corpo. Ela é capaz de realizar mais de 150 mil reações químicas por segundo. Quando uma pessoa está doente, significa que os seus órgãos, células, emoções e energia não estão a comunicar apropriadamente, afetando o equilíbrio do corpo. O Sistema Bodytalk identifica e promove o reestabelecimento de uma boa comunicação com todas as partes do corpo e da mente, reestruturando, assim, a saúde.


Créditos: DR

Créditos: DR

Cristaloterapia

Esta terapia consiste em recorrer a cristais para harmonizar o corpo, mente e espírito. A técnica utiliza pedras como ametista, quartzo, obsidiana, turmalina, lápis lazúli, entre muitas outras. Cada um destes minerais emite uma frequência diferente, sendo que o objetivo é sintonizar a nossa vibração com a destas pedras. Elas podem ser usadas de várias formas no dia-a-dia, mas a maneira mais fácil e eficaz de trabalhar com essa terapia é colocando os cristais sobre os Chakras. Os cristais funcionam como amplificadores de energia, sendo que cada um tem características energéticas que agem no problema ou área que estamos a necessitar. Por exemplo, a ametista é indicada para momentos de tensão e ansiedade. O citrino, que tem uma energia solar, estimula a atividade e ajuda-nos em momentos nos quais precisamos sair da inércia. A selenite limpa os campos energéticos. A amazonite melhora as capacidades mentais e ajuda a tratar casos de osteoporose. A hematite fortalece a coragem e ajuda a superar vícios.


Créditos: DR

Florais de Bach

Desenvolvidos pelo Dr. Edward Bach, os florais são essências florais medicinais para devolver o equilíbrio entre mente e corpo. A terapia com os florais é completamente natural, e utiliza ao todo 38 tipos diferentes de essências que ajudam com emoções negativas do corpo como o medo, insegurança, perda de interesse, solidão, desespero, preocupação, luto e outras. Dentro de cada categoria, cada floral tem uma indicação específica, por isso é ideal consultar um terapeuta floral que irá avaliar a pessoa e identificar o que está em desequilíbrio. Alguns exemplos de florais são a Chicória para comportamentos possessivos, Estevas para a depressão e Estrela de Bethlehem para situações de choque. Estes remédios vêm em forma de gotas e podem ser combinados entre si de forma adequada.

Créditos: DR

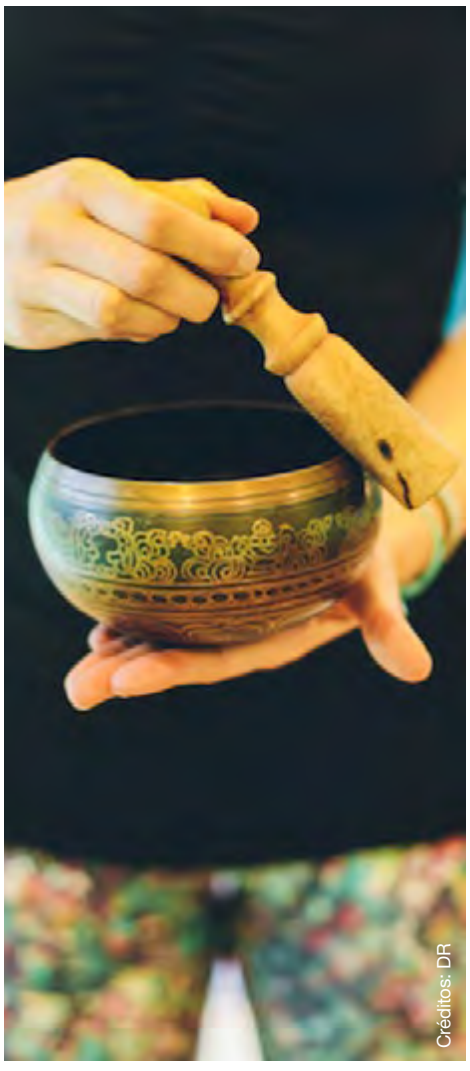
Barras de Acess

Criada em 1990 pelo americano Gary Douglas, esta técnica segue uma espécie de mapa com 32 pontos energéticos na região da cabeça que estão ligados a diferentes aspetos da vida humana: consciência, controlo, criatividade, alegria, tristeza, cura, sexualidade e dinheiro. De acordo com os terapeutas, este método permite "apagar" crenças, ideias e atitudes que podem estar no controlo das nossas vidas, abrindo caminho para novas possibilidades e oportunidades. Durante a sessão, as ondas cerebrais desaceleram e permitem acesso a padrões de comportamento e pontos de vista que tenhamos repetido desde a infância. A partir daí, ficamos mais presentes e mudamos as probabilidades de possibilidades futuras.

Créditos: DR

Sound Healing

A terapia vibracional por meio do som aplica frequências produzidas por instrumentos que conferem grande ressonância sonora no corpo humano, trazendo efeitos benéficos para a mente, corpo e espírito, de forma consistente. Alguns destes instrumentos são: taças tibetanas de metal ou vidro, flauta de pan ou flauta nativa indígena, gongo chinês, tambor oceânico, kalimba, sino de vento ou pau de chuva.


Créditos: DR

Créditos: DR

The natural balance of the body

The body and its ability to heal itself—that's the main principle of Naturopathic medicine. It is a holistic system, meaning that naturopathic doctors strive to find the cause of disease by understanding the person's body, mind, and spirit.

Naturopathic doctors examine, diagnose and treat patients with programs tailored to each patient and their health conditions. Treatment approaches can include any combination of clinical nutrition, botanical (herbal) medicine, acupuncture, Asian medicine, homeopathic medicine, physical therapeutics and lifestyle counseling and Intravenous Therapy. The treatment focuses on the underlying causes of illness rather than just the symptoms, often eliminating the need for long term medical care or prescription drugs.

Dr. Holly Fennel. Photo: DR.

Being a naturopathic doctor for 20 years, Dr. Holly Fennel shares her knowledge with us, explaining the most popular therapies, such as Intravenous therapy, in which a larger dose of vitamins and nutrients can safely be delivered to the body through the bloodstream; the advantages of naturopathic medicine for patients; the importance of having a balanced diet which Dr. Fennel believes is the start pointing of any treatment; and also points out that naturopathy can work in harmony with traditional western medicines resulting in greater care of the patient.

Milénio Stadium: What is naturopathy?

Dr. Holly Fennell: Naturopathic Medicine supports the body in its ability to heal itself by treating the root cause of illness and disease and not just the symptoms. Naturopathic Doctors obtain an undergraduate degree followed by 4 years of specialized training. In Ontario ND's have certain prescribing rights allowing for individualized non-invasive patient treatment plans.

MS: What are the advantages of adhering to this type of treatment and which are the most common ones?

HF: Naturopathic Medicine has many advantages as it employs non-invasive modalities such as diet, nutrition, lab evaluations and tests, herbal medicine and nutraceuticals to treat patients. In my clinic B12 shots and IV therapy are very popular. I also work with my patients on diet as I believe this to be the most important starting point.

MS: Which areas of naturopathy are already more recognized and considered effective?

HF: Naturopathy has gained considerable awareness. In fact, most private insurance companies provide coverage for treatments. In my practice we look at patient's blood work and other lab markers to effectively customize treatment plans. Nutraceuticals (vitamins) are widely studied and recognized. NDs are certified in acupuncture which is effective for both acute and chronic conditions ranging from pain to insomnia to migraines.

MS: Explain to us a little bit about how it works and the benefits of intravenous therapy?

HF: Intravenous therapy is a very popular and safe treatment. IV therapy has many advantages as larger doses of vitamins and nutrients can safely be delivered to the body through the bloodstream; this is unlike when a patient takes oral vitamins that must pass through the digestive tract; This results in 100% delivery of vitamins to the body. In my clinic all of the IVs that I compound are unique to the patient and their health needs. We offer high dose Vitamin C treatments for our Oncology patients as well as IVs that help to nourish and support the body's detoxification process.

MS: Is it possible to combine naturopathy with traditional medicine? Do the two practices work together?

HF: It is not only possible but, in my opinion, essential. I encourage all of my patients to share what we are doing with their entire medical team. Our healthcare system is under a great deal of strain and NDs can help. Naturopathic and Allopathic medicine should work in tandem for optimal patient care. I have noticed over my twenty years of clinical practice that allopathic practitioners are much more open to Naturopathy and the benefits that it provides. With advances in the education of Naturopathic Doctors we are able to be part of our patient's primary care team.

MS: To what extent does this type of treatment make up for the lack of, or difficult access to, other types of treatment in conventional medicine?

HF: Great question, NDs have access to ordering lab tests for our patients that can be difficult to get but we are no covered under OHIP. This means that if a patient wishes to do testing, they have to pay for it thus I always try to work in tandem with my patients primary care physician. We are able to perform physicals on our patients which aids in diagnosing things such as upper respiratory infections or acute ear infections. We also believe in the practice preventative medicine which can result in less infections and need for conventional treatment.

MS: If used incorrectly, or without monitoring, can naturopathy cause damage to the patient's health?

HF: Yes, any form of medicine that is not practiced safely can cause damage to patient's health. NDs are regulated in Ontario and undergo continuing education yearly. As an example if a patient is prescribed bioidentical hormones or thyroid hormones it is vital that they are screened, tested and monitored on a regular basis. You can also expect your first visit with an ND to be at least an hour during which time a comprehensive intake and physical are performed.

Lizandra Ongaratto/MS

TEIXEIRA
ACCOUNTING FIRM INC.
HelpingBusinesses.com

You've earned it. We'll help you keep it.

Our professional staff are here to file your taxes and answer any financial questions you have.

Visit us to file in office, drop your documents with us and we'll prepare your taxes, or file remotely from your home with one of our tax experts—the choice is yours.

Back office
Accounting
Bookkeeping

Tax advice
Personal taxes
Business taxes

Estate planning
Corporate life insurance
Private pension plans
Retirement options

Corporate financing
Corporate debt solutions

Carlos Teixeira
Managing Partner

Toronto (head office)
1015 Bloor Street West
(Bloor & Dovercourt)
416.535.8846

Hamilton
219 Main Street West
416 535 8846 ext 221

Serving
Toronto-GTA
Bradford
Brampton
Richmond Hill

Creditos: DR

Encontrar o equilíbrio

A vontade de ter o peso ideal leva muitos a recorrer a vários métodos, uns mais convencionais, outros menos. Deixar de comer o que sabemos nos faz mal, mas nos sabe bem, é difícil. Exige sacrifício, determinação e o cumprimento à risca de um plano alimentar adequado para os objetivos a atingir. Numa sociedade tão acelerada, torna-se compreensível que se queira que os resultados desejados surjam rapidamente, de forma fácil, como quase tudo é hoje. Com um estalar de dedos termos o corpo ideal para nos esticarmos num qualquer areal em pleno verão é um sonho que um poderoso e agressivo trabalho de marketing nos faz acreditar que é possível atingir. Muitos anunciam chás milagrosos, gomas que derretem gorduras durante a noite, tratamentos com máquinas que nos moldam o corpo e eliminam gorduras e celulites indesejáveis, tratamentos de acupuntura que nos diminuem o apetite. O difícil é saber onde reside a verdade neste tipo de informação. O que é logro ou realmente pode ser tomado em consideração quando estamos numa fase em que percebemos que a nossa vida (principalmente o nosso corpo...) tem que mudar.

Melissa Pancini. Créditos: DR.

Há também uma outra realidade a que não podemos fugir quando falamos destes assuntos – são cada vez mais as clínicas, dirigidas por médicos, ou nutricionistas que trabalham lado a lado com a chamada medicina tradicional e ainda com a tecnologia mais avançada para ajudarem os clientes a atingirem os seus objetivos. Pelo menos aparentemente esta será a forma mais adequada de lidar com este tipo de situações, ou seja, conjugar os conhecimentos e práticas da chamada medicina tradicional com os métodos alternativos, encontrando um equilíbrio entre os dois, que resulte para cada caso. Porque cada caso é um caso e esta é uma afirmação que se reveste da maior importância e nos faz compreender por que razão não devemos alinhar em dietas milagrosas, com os tais produtos milagrosos que resultaram com a prima, com o vizinho... porque cada corpo reage de maneira diferente. Nestas situações faz muito sentido que percebamos que não somos todos iguais.

Melissa Pancini é uma nutricionista registada, que trabalha no equilíbrio metabólico de cada pessoa que a procura, para a ajudar a atingir objetivos, mas como podem comprovar lendo a entrevista que nos concedeu é também uma profissional que não só aceita, como em determinadas situações recomenda o recurso aos chamados tratamentos alternativos, mas sempre como complemento daquilo que considera essencial – uma alimentação equilibrada e adequada às necessidades de cada um. Este tem que ser sempre o ponto de partida para que o ponto de chegada seja atingido com sucesso e com inteiro respeito pela manutenção e incremento da nossa saúde.

Milénio Stadium: Há cada vez mais pessoas a aderirem a tratamentos alternativos (por exemplo acupuntura, mas não só) para resolverem problemas relacionados com o peso. Como nutricionista, o que pensa disto?

Melissa Pancini: Eu acho que os tratamentos alternativos podem se complementar. Nos tratamentos alternativos nós olhamos para o cliente como um ser humano único que precisa de atenção individualizada. Não tratamos a doença e sim a causa. Em casos de emagrecimento essa pessoa terá que seguir um plano alimentar adequado, de preferência feito por um nutricionista, e ao mesmo tempo tentaremos entender o que leva essa pessoa a ganhar peso. Pode ser estresse, vício em alimentos processados, alguma deficiência nutricional, algum desequilíbrio hormonal, entre outros. Entendendo esse motivo podemos juntamente com o plano nutricional incluir outros tratamentos alternativos como suplementação, meditação, acupuntura...

MS: O uso de chás passou a ser um dos métodos usados para se emagrecer rapidamente. Que fundamento tem esta ideia de que os chás (pelo menos alguns) emagrecem?

MP: Muitos chás são usados com o intuito de perder peso, mas é preciso observar que existem diferenças entre a ação de cada tipo de erva. Muitas pessoas acham que os chás diuréticos ajudam no emagrecimento, mas não é bem assim. Um chá diurético vai ajudar na eliminação de líquidos podendo causar uma sensação de emagrecimento. Existem também os chás termogênicos, como o chá verde e o chá de gengibre, que aceleram o metabolismo e podem ajudar no processo de emagrecimento, mas só farão efeito se forem acompanhados de um plano nutricional adequado. Algumas ervas usadas para emagrecimento podem ter um efeito laxativo, não se deve exagerar na quantidade porque elas podem desregular o funcionamento intestinal e causar diarreia, vômito e desidratação. Além disso, é preciso atentar para o fato de que alguns chás possuem cafeína. É o caso do chá preto e do chá verde, por isso é melhor evitar tomá-los antes de dormir.

MS: Há cada vez mais produtos de ajuda ao emagrecimento à venda em todo o lado. A internet, por exemplo, está inundada de anúncios de produtos milagrosos com base em mistura de ervas. Que perigos existem na auto-prescrição de "medicamentos naturais" para dietas?

MP: Hoje em dia as pessoas buscam tratamentos rápidos e milagrosos. O fato é que eles não existem! Temos que parar de procurar saídas rápidas e fáceis para os nossos problemas e aprender a fazer o trabalho e os sacrifícios que precisam ser feitos para atingirmos nossos objetivos. As pessoas tem que entender que os produtos naturais também podem ser prejudiciais à saúde se forem usados de forma errada. Por isso a ajuda de um profissional é sempre importante.

MS: Acredita que a conjugação da alimentação equilibrada com outros tipos de tratamento (suplementos naturais ou outros) pode ser uma boa opção para quem tem dificuldade em encontrar o seu peso ideal?

MP: Na minha visão como nutricionista, o primeiro passo e o mais importante, é equilibrar a alimentação. Não adianta seguir nenhum protocolo (alternativo ou convencional) se você não oferece para o seu corpo nutrientes básicos para seu bom funcionamento. Depois disso acredito que seja válido incluir outros tipos de tratamento de acordo com a sua necessidade.

MS: Entre os tratamentos alternativos e suplementos alimentares que existem, quais recomendaria para apoiar uma dieta?

MP: Suplementos alimentares podem ser ótimos aliados, mas têm que ser adequados para cada pessoa, não se pode generalizar. Tive boas experiências com clientes que fizeram reflexologia, tratamento ortomolecular, acupuntura, massagem terapêutica e até hipnose durante o processo de emagrecimento. Esses tratamentos acompanhados de um plano alimentar podem ser fortes aliados não só para o emagrecimento, mas também para a saúde em geral.

Madalena Balça/MS

Créditos: DR

Should I be switching to a witch doctor?

Vincent Black
Opinion

Alternative medicine or treatments are much more prominent than one would think...

Age groups do not matter any longer because whether you are young, middle aged or older... folks have either tried some type of alternative medicine or are thinking about trying it. To get a permanent doctor or to try to navigate the medical system is a nightmare and it's not getting any easier. Many people are turning to alternative treatments and are finding that it's a great option. The basic principle behind many kinds of alternative medicines is balance.

Acupuncture, tai chi, and various forms of energy medicine are designed to bring the body into balance, which in theory, can help restore health. The principle of balance is an important one to keep in mind when considering alternative medicine for yourself or a loved one. There are many benefits of using complementary and alternative medicine for a wide variety of conditions, but there are also things to be cautious of. Before trying out any new therapy, it is a good idea to consider the pros and cons.

Traditional medicine views disease as a distinct entity from the person who carries it. The growing trend toward specialization in medicine has led to many treatment advances, but also has distanced physicians from the healthy parts of their patients. A key difference between traditional and alternative medicine is that most forms of alternative medicine emphasize whole-body care. Practitioners of alternative medicine address not just the physical body but also the patient's emotional and spiritual health. Alternative medicine practitioners often offer patients a great deal of personal attention. Traditional physicians can be strapped for time and pressured by insurance companies and packed waiting rooms. Alternative medicine practitioners, because of different philosophies and fee structures, typically place greater emphasis on one-on-one attention.

Another draw to alternative medicine is its focus on prevention. Whereas traditional medicine tends to intervene once disease is present, many types of alternative medicine encourage patients to have well visits, treatments that are focused on preventing disease before it occurs, in advance of being cared for when sick. Funding for research studies on alternative medicine is growing. But compared with traditional medicine methods, evidence is still limited, which has left many questions unanswered. Even with these unanswered questions, these types of alternative medicine are a chance many would take to try and feel better or get that edge. On a personal note, regarding the use of alternative medicine, I have an open mind to it and I personally have tried and used alternative treatments.

Finding that edge or that natural high both physically and mentally is what we are all trying to seek out and alternative techniques and medicine have made this transition smoother. The beauty of these alternative approaches is that they work in sync with your body and mind. A big part of alternative medicine and its approaches is the mind body connection which is important to our overall health. Your brain produces substances that can improve your health. These substances include endorphins, which are natural painkillers, and gamma globulin, which strengthens your immune system.

Research shows that what your brain produces depends in part on your thoughts, feelings, and expectations. If you're sick but you have hope and a positive attitude and you believe that you'll get better, your brain is likely to produce chemicals that will boost your body's healing power. Negative thoughts and emotions can keep your brain from producing some of the chemicals that help your body heal. But this doesn't mean you should blame yourself for getting sick or feeling down about a health problem. Some illnesses are beyond your control. But your thoughts and state of mind are resources you can use to get better.

Unfortunately, there are some serious illnesses that still need traditional medicine and therapy such as cancer and other issues that need radiation or other alternative forms of traditional medicine. But the long-term gap is widening between alternative medicine and traditional western style medicine. There is room for both to exist, but the lobbyists that represent the pharmaceutical industry are pushing for traditional medicine because the typical general doctor will continually prescribe drugs. The marketplace for drugs through the pharmaceutical companies is so big that they are untouchable. However, alternative herbs, vitamins, drinks and more are catching up and the alternative marketplace is also exploding.

For me, alternative methods have helped me get better as I age, and aside from a bit of time and some expense, the journey may well be worth it.

CAMÕESTV
WINTV

24 horas por dia, 7 dias por semana.

Subscreva hoje. Ligue e peça o canal WIN TV.

Bell Bell Fibe 659
1-866-797-8686

Rogers 672
1-888-764-3771

IGNITE TV 880

CAMOESTV.com

Créditos: DR

Por caminhos que a história repete

Cristina da Costa
Opinião

Ora viva, cá estamos, agosto dentro... como está Sr/a leitor/a?

Bem, espero. Pois, vamos virando a página e arrancando folhas. Certo?

E que mais fazer? Pelo menos, a cada dia que passe que nos sintamos mais perto de nós próprios.

Vou desviar-me do tema trazido para cima da mesa pelo Milénio desta semana, onde se fala sobre a importância das medicinas alternativas e vou, ao invés, falar de atitudes menos aceitáveis.

Será que sou só eu que acho estranho o estado em que nos encontramos enquanto sociedade? Estes dois últimos anos, que têm sido tudo menos "normais e corretos", a nossa sociedade deu-se ao luxo de alterar tudo ao que habituados estávamos. As pessoas tornaram-se, na sua grande parte, incoerentes, intoleráveis, insensíveis. Será que esta pandemia, ou que quer que seja, não ensinou nada a ninguém? Será que a mensagem de que, de um instante para o outro, tudo pode mudar não serviu de nada? Não sei. Ao caminhar na rua no meio dos espaços vejo caras ainda mais cerradas do que antes. Condutores super agressivos. Pessoas com uma tolerância mínima que em tudo acham vontade de destruir e, principalmente, o próximo.

Como é que chegamos até aqui? Fomos todos sujeitos a este clima de insegurança, terá sido isso? Ou será que alguns se acham superiores a tudo isto e a muito mais? Onde está a solidariedade para com o próximo? A vontade de estender a mão e ajudar a erguer? A sério? Cada vez há menos pessoas com integridade e vontade de assumir seja lá o que for. Pois, pois é, estamos em franco ciclo de mudança. Mudança que nos surpreende e ajuda a reagir de forma banal.

Há que despertar e segurar bem no fio de seda ao qual estamos presos. Eu pelo menos. Já não tolero arrogância, estupidez nem falsidade. No meu mundo só fica quem realmente é amigo e tem essência. Não tenho receio da solidão. Receio sim as raposas falsas com pele de cordeiro.

Bom fim de semana e até já,

Cristina

Também estamos disponíveis na Global Durham, para todo o Canadá, aos domingos, entre as 10 e o meio-dia

Esta semana

Rimos à gargalhada com **Quim Roscas** (João Paulo Rodrigues) e **Zeca Estacionâncio** (Pedro Alves)

Assistimos à partida para Portugal dos **jovens atletas da Academia de Futebol Gil Vicente de Toronto**

Conhecemos **O Zarolho**, um **espaço que recua no tempo** premiado

Vibramos com o ritmo do samba dos **Monobloco**

Vemos o documentário **Pato Pathos** do **CineClub da Bairrada**

E analisamos os temas da atualidade em mais um **Roundtable**

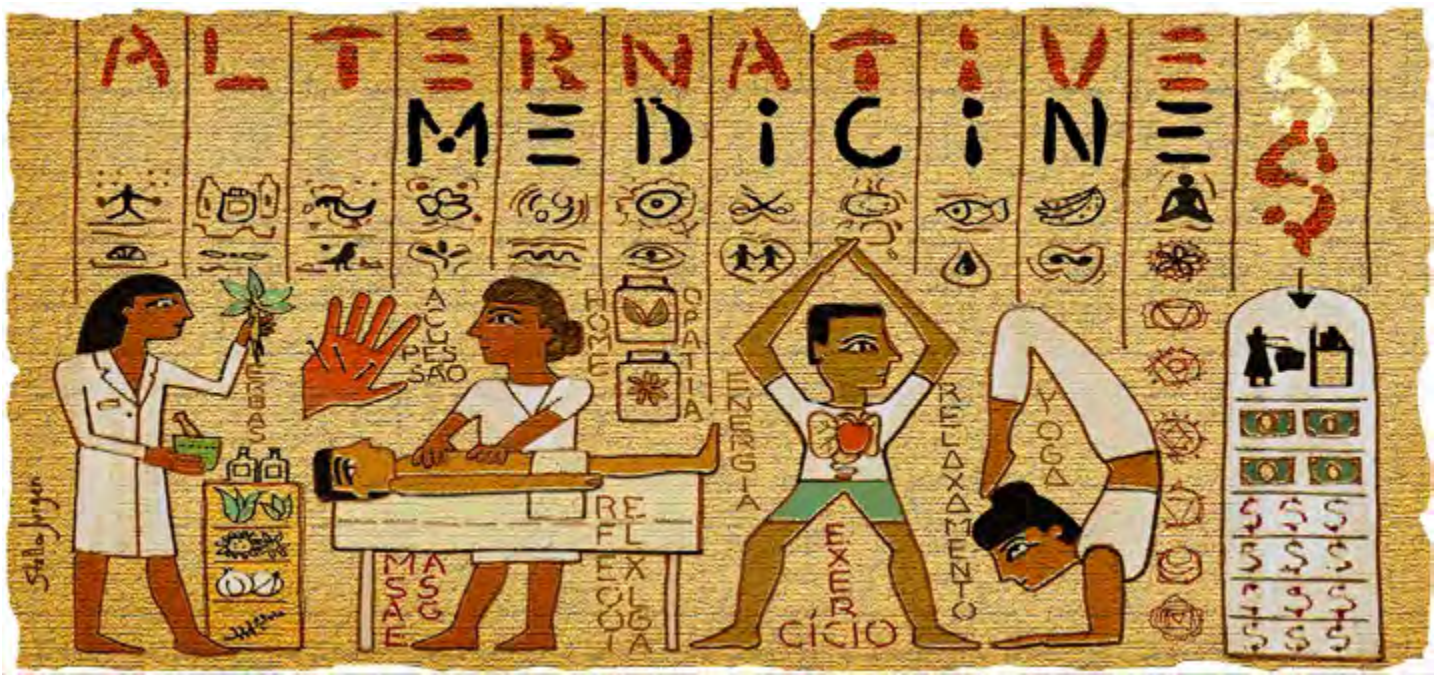
Bell Bell TV 583
Bell Fibe 235 e 1235

Rogers Digital 129
Rogers Cabo 12

Shaw Shaw 646

YouTube /camoestvofficial
CAMOESTV.com

Editorial ➡ English version



Cured Naturally – What if?

Hippocrates once said: "Let food be your medicine and medicine be your food". In the midst of a rhetorical war about health care and mental health, the topic of naturopathic cures and medicines is hardly spoken about. Naturopathic is a form of alternative medicine which is practiced and branded as "natural", "non-invasive", and "self-healing". Its practitioners are known as naturopaths. A naturopath or ND is unable to provide a diagnosis or prescribe medication. When visiting an establishment to get a diagnose or purchase vitamins, more often than not you will be attended by someone in a white coat which gives an impression of a connection to a regular pharmacy or doctor's office. This type of medicine may treat all health concerns for all ages from acute to chronic and physical to psychological. The approach is not based on standard testing but on symptoms and often mix spiritualism as holistic and non-toxic approaches to therapy with strong emphasis on disease prevention and optimizing wellness with the optimization of lifestyle and diet modifications.

When visiting a naturopathic doctor, people should understand that they are consulting a doctor who cannot prescribe medicine like an MD. These doctors will be interested in finding out about your bodily functions and other symptoms and will base your consultation on your lifestyle which will form the basis of recommendations for your future program of well-being. Our body has an amazing ability to heal itself, but it needs our help. The implementation into our bodies of therapies including herbs, massage, acupuncture, exercise and nutritional counselling is imperative in keeping our bodies on a healing mode for the mind, body and spirit. Our daily lives are constantly challenging this process as we overeat, smoke, stress levels and the many other challenges due to our living life.

Naturopathic or supplement medicine has become a multi-billion dollar industry sold under the guise of medicine. The marketing of these medicines which command substantial shelf space in any pharmacy or store is sophisticated and very profitable. Vitamins, minerals, herbs, and other products come as pills, capsules, powders, drinks, and energy bars all sold without testing and approvals from the Government of Canada. Thus, the questions: How can we trust what we are ingesting and is it having any effect? You have to wonder if the effects of taking these supplements is more of a feel-good moment where we assume that they make us feel better without actually having any effect. Often, we take supplements while taking other medicines not understanding the interaction between these drugs. Serious implications can occur because of these interlinkages, and a doctor should be consulted before supplements are taken while taking other medicines.

In life, the things we do have an effect on our bodies. Often it is what we do to our anatomy that creates the imbalances, which result in the discomforts of our beings. If we all pay attention to what we put into our mouths such as food and drink many diseases would be prevented. Exercise is not that complicated, but people are too lazy to do it. Developed countries are suffering from obesity at an alarming rate and most people could prevent it but choose not to. In the meantime, we have created an industry that relies on quackery because we do not know if the money we are spending on these alternative medicines is actually being beneficial.

There are no tangent measurements of success except making a lot of people rich.

Wellness is you and how you live. The supplementary antidotes are mostly marketing to our laziness.

Go for a walk. It's a good start.

roundtable

Apresentação
Vince Nigro

Convidados
Telma Pinguelo
Francisco Pegado

Tema da semana:
Discussão de temas da atualidade.

As medicinas alternativas – que papel têm na sociedade de hoje?

sexta-feira às **18h**

Camõesradio CAMÕESTV

GUIA CAMÕESTV WINTV

it's SHOWTIME

Luís Pato é um dos produtores de vinho mais conceituados da região da Bairrada, responsável pela introdução de uma série de processos inovadores na vinicultura portuguesa dos anos 1980. O documentário Pato Pathos é um olhar para trás, com os olhos postos no futuro. Um trabalho do nosso parceiro CineClub Bairrada.

Dom 17h

MISSA DOMINICAL

Missa passa a ser transmitida na Camões Rádio e na Camões TV, aos sábados, 9h30 da manhã.

A missa vai chegar-nos todas as semanas gravada na Igreja da Paróquia de Nossa Senhora de Fátima em Laval (Montreal).

Sáb 9h30

PORTUGAL À VISTA

Conheça o Pão de Ló Fondant, uma criação de Sandra Moreira, que envolve o tradicional doce em folha de hóstia, acabando assim com o desperdício. Viaje connosco até Águeda para se deliciar com esta iguaria. Viajamos ainda até Águeda para visitar a loja O Zarolho: é na rua Luís de Camões que encontramos este espaço que recua no tempo e nos traz memórias de produtos do passado.

Sáb 14h30

WAR ROOM

Political Theories & Realities. This program will lay out my theory on why Doug Ford will be running for mayor of Toronto in 2026. We also give you a full layout of the reality of the upcoming municipal election and why we keep getting rehashed politicians. We need term limited on politicians with checks and balances.

Fri 19h30

here's the thing...

A informação, a análise e a opinião na Camões TV. Nesta edição Manuel DaCosta e Vítor Silva trazem para a conversa temas que estão a dominar a atualidade no mundo.

Sáb 21h

BODY & SOUL

No Body&Soul desta semana vamos falar do bem-estar financeiro. Saiba como reorganizar a sua vida económica, fazer poupanças e dormir livre de preocupações. Porque cuidar-se é mais fácil do que parece!

Dom 16h

Montreal Magazine

A informação do Quebeque todas as terças, quintas e sextas-feiras às 20h. Repetição às 23h30.

Ter/Qui/Sex 20h

ESPAÇO MWANGOLÉ

Esta semana fomos acompanhar a exposição BOB MARLEY: One Love Experience, dedicada ao cantor, músico, compositor e ativista jamaicano. Uma exibição composta por uma área de 6 salas onde cada visitante tem a oportunidade de conhecer melhor e levar para casa um pedaço da história desta lenda do mundo.

Dom 18h30

Stella's STUDIO

Our host Stella Jurgen visits the opening of the exhibition “Convergence” by Irma Makariunaite, Heather Domke and Linda McDougall at the Tillsonburg Station Arts Centre. And she meets with James Fowler, founder and curator of the 10x10 Photography Project, 10th anniversary of Queers in the Arts by 10 queer photographers at the Art Gallery of Mississauga.

Dom 21h

CAMÕESTV WINTV

24 horas por dia, 7 dias por semana. Subscreva hoje! Ligue e peça o canal WIN TV.

Bell Bell Fibe 659 | 1-866-797-8686 Rogers Cable 672 | 1-888-764-3771 IGNITE TV 880

HELP US BUILD ONTARIO

The Carpenters' Union

JOIN TODAY

organizing@thecarpentersunion.ca

We Offer Among the Best Benefits, Pension & Wages in the Industry

UNITED BROTHERHOOD OF CARPENTERS AND JOINERS OF AMERICA
LABOR OMNIA VINCIT 1

Carpenters' District Council of Ontario

www.thecarpentersunion.ca | 905.652.4140

OPINIÃO

Créditos: DR

Somos Todos Romaria

Augusto Bandeira
Opinion

A minha terra é Viana. Somos Todos Romaria.

Desde 1783 que a maior romaria se realiza no mês de agosto, dia 20 de agosto, feriado municipal.

Este fim de semana celebra-se a romaria das romarias, a maior romaria de Portugal. A Senhora da Agonia, padroeira dos pescadores locais. Quem visita Portugal em finais de agosto e não vai a Viana do Castelo, não pode dizer que foi a Portugal. Das coisas mais belas que o nosso país tem, este ano acontece de 17 a 22 de agosto, mas praticamente todos os dias há festa em Viana, são desfiles com cabeçudos, gigantones, zés-pereiras, concertos musicais, um programa de encher os olhos.

Esta semana são as alvoradas festivas na Praça da República, um autêntico festival de grupos de bombos, são as arruadas com grupos de concertinas a percorrer as ruas da cidade, encontro de Desgarradas e Cantares ao Desafio, organizados pelo amigo Augusto Canário, é o desfile. Vamos para a romaria, desde o mais pequenino ao mais idoso todos saem para ir no desfile, é o desfile da Mordomia, onde a chieira nas senhoras com quilos de ouro pendurado ao peito percorre as ruas da cidade.

É a beleza do Cortejo Histórico e Etnográfico, das coisas mais bem organizadas e a qualidade na apresentação da história e da etnografia local, é dos dias emblemáticos das festas. É a festa do traje, das coisas mais bonitas que eu já vi no que toca a folclore, todos os amantes do folclore deviam de visitar Viana neste dia e ver a razão de esta cidade ser a capital do folclore. Seus usos e costumes, sua história na etnografia.

> “Quem não conhece Viana não conhece Portugal, a cidade mais romântica do país.”
>
> Augusto Bandeira

É a noite dos Tapetes Floridos nas ruas da ribeira, é a procissão ao mar, dia de Nossa Senhora d’Agonia, sempre no dia 20 de agosto.

Os pescadores vivem um dos quadros mais emblemáticos da Romaria, é a devoção dos pescadores à sua padroeira, muitas vezes pedem proteção nas horas de maior aflição e no dia 20 de agosto agradecem e cumprem as suas promessas. São homens vestidos com as suas melhores camisas aos quadrados, uma tradição do mar, os mesmos carregam aos ombros os andores até ao cais, as mulheres nunca largam seus maridos nas promessas que fazem à Senhora d’Agonia, sempre, mas durante as festas a ribeira fica muito unida. Quem pode e gosta devia de visitar a romaria das romarias.

Saudades, sim, saudades tenho dos tempos que ajudei na organização e muitos anos presente no Cortejo, sempre na representação do que de bom Viana tem para oferecer, na festa do traje ao lado de um grande homem da cultura minhota, Dr. Francisco Sampaio, que Deus já chamou, na noite dos tapetes, onde a festa dura toda a noite, a ribeira fica acordada 24 horas. Saudades dos festivais de folclore, saudades da alegria nos rostos das pessoas, Viana é assim mesmo, pobre, mas alegre, cidade de coração aberto para todos os que a visitam, das cidades mais bonitas de Portugal. Atualmente das mais procuradas para compra de casa, pelo ar puro, onde o mar e o rio alegram o monte de Santa Luzia. Quem não conhece Viana não conhece Portugal, a cidade mais romântica do país. Não é por acaso que existe o Coração de Viana. Todo o vianense que cresceu e viveu o ser da cidade sabe representar o povo vianense, honestos, simples, frontais, respeitam o próximo e sempre alegres, é assim que se vive em Viana do Castelo. Reza a história que assim nasceu o nome: o jovem que navegava no rio ao ver a princesa no castelo, gritou, “Eu BiAna no Castelo” ! Eu não “BiAna”, mas se o meu sangue não me engana no próximo ano estarei em Viana nas festas maiores de Portugal.

Como podem ver eu sou amante das terras de Viana, terra que me viu nascer e crescer, foi em Viana que aprendi a gostar e respeitar a cultura do nosso bonito Minho. “Quem gosta vem, quem ama fica”, Viana fica no coração, eu amo, não posso ficar, mas de vez em quando tenho que voltar.

Meus amigos termino e deixo-vos com uma parte do poema de Pedro Homem de Melo, A minha terra é Viana.

A minha terra é Viana
São estas ruas estreitas
São os navios que partem
E são as pedras que ficam.
É este sol que me abrasa
Este amor que não engana
Estas sombras que me assustam.
A minha terra é Viana.

(Pedro Homem de Melo escreveu e Amália cantau)
Bom fim de semana e viva Viana.

Representações da emigração portuguesa na obra do pintor Orlando Pompeu

Daniel Bastos
Opinião

Um dos mais consagrados artistas plásticos portugueses da atualidade, Orlando Pompeu, nasceu a 24 de maio de 1956, na freguesia de Cepães, no concelho minhoto de Fafe. Estudou desenho, pintura e escultura em Barcelona, Porto e Paris, e nos anos 90 progrediu no seu percurso artístico ao ir trabalhar para os Estados Unidos da América, onde expôs na Galeria Eight Four, em Nova Iorque, e depois, Japão, tendo exposto na TIAS – Tokio International Art Show e na Galeria Garou Monogatari em Tóquio.

Detentor de uma carreira de quase 40 anos, bem como um currículo nacional e internacional ímpar, a sua obra consta de variadas coleções particulares e oficiais em Portugal, Espanha, França, Suíça, Inglaterra, Alemanha, Croácia, Austrália, Brasil, México, Dubai, Canadá, Itália, EUA e Japão. Dentro do estilo pictórico singular, heterogéneo, criativo e contemporâneo que perpassam as diversas fases e dimensões temáticas da obra do artista plástico, encontram-se várias representações alusivas à emigração portuguesa.

Em 1989, o artista concebeu uma obra hiper-realista, acrílico sobre tela 130 x100, atualmente na posse de um colecionador particular, intitulada "Portugueses, Emigrantes e Heróis", que constitui uma grandiosa alegoria da emigração lusa para França nas décadas de 1960-70. Nesse quadro de grandes dimensões, Orlando Pompeu pinta numa estação de comboios, uma família carregada de malas e de sonhos na demanda de melhores condições de vida, impulso maior que levou mais de um milhão de portugueses a emigrar "a salto" para o território gaulês nesse período. Em 2018, no âmbito do programa das comemorações do Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas no Canadá, nação que alberga uma das mais dinâmicas comunidades lusas na América do Norte, a Peach Gallery, uma das mais vibrantes galerias de arte em Toronto, deu a conhecer à numerosa comunidade luso-canadiana uma exposição composta por 40 aguarelas sobre papel do reputado pintor. Uma exposição cujas aguarelas foram pintadas com várias representações de símbolos identitários da cultura portuguesa, como a bandeira nacional e a guitarra, que muito contribuem para a construção e reforço da portugalidade.

Assim como, com diversos elementos canadianos, como por exemplo, a CN Tower, um símbolo de Toronto, capital da província do Ontário e maior cidade do Canadá, onde vive a maioria dos mais de 500 mil portugueses e lusodescendentes presentes neste território da América do Norte.

No decurso do presente mês, no âmbito da Festa do Emigrante promovida pelo Município de Fafe, uma iniciativa que congregou um conjunto diversificado de acontecimentos de cariz cultural, social e identitário que pretendeu homenagear os emigrantes locais num período em que visitam a Sala de Visitas do Minho, o artista plástico inaugurou uma exposição composta pelos desenhos concebidos propositadamente para a ilustração do livro "Crónicas – Comunidades, Emigração e Lusofonia".

Os desenhos, que arrebataram no Salão Nobre do Teatro Cinema de Fafe, antigos e atuais emigrantes no Brasil, Canadá, França, Inglaterra e Suíça, na esteira da missão primordial do livro, procuram dignificar, reconhecer e valorizar as sucessivas gerações de compatriotas que saíram de Portugal.

O pintor Orlando Pompeu no seu atelier em Cepães (Fafe). Créditos: DR.

Créditos: DR

Respeitar a experiência

Vítor M. Silva
Opinião

Estão na ordem do dia dois casos em Portugal e no Canadá com semelhanças e com o mesmo denominador comum, a idade. Dois casos em que duas profissionais de excelência deixaram de aparecer no pequeno ecrã como nos habituaram ao longo dos anos. Lisa La-Flame aqui no Canadá e Judite de Sousa em Portugal. Lisa tem 58 anos e Judite tem 61 anos. Todas as classificações mostram que o noticiário da CTV onde Lisa La Flamme era a apresentadora era um daqueles que tinha maior audiência e era mesmo reconhecido como um dos mais populares.

A Bell Media decidiu simplesmente acabar com o contrato após 35 anos de ligação. Ainda por cima esta decisão foi recebida com surpresa e choque por parte da conhecida apresentadora. E claro que eles justificam com "uma direção diferente", mas todos sabemos que ela foi afastada pela idade, 58 anos. Ainda há pouco tempo, em 2019, ganhou um prémio que a distinguiu como a melhor apresentadora de informação.

A jornalista Judite Sousa, com 61 anos, abandonou a CNN Portugal/TVI sete meses depois do arranque do canal em Portugal. Deixaram que fosse para o cenário de guerra na Ucrânia, sem sequer um seguro de saúde e sem contrato.

Neste caso, a Media Capital desfez-se de um quadro da informação admirado por Portugal inteiro. Descobriu-se que Judite de Sousa estava ligada ao Grupo com recibos verdes, o mais precário vínculo laboral que existe em Portugal.

Perante estes dois exemplos, o que queremos? Modelos com idades entre os 25 e os 35 anos a apresentar as notícias dos diferentes espaços informativos de preferência em fato de banho?

Isso não é usar o corpo de uma mulher como negócio? Não se justifica nos dias que correm prescindir de alguém pela idade. Numa altura em que querem aumentar a idade da reforma e os diversos governos continuam a fazê-lo não demorando muito tempo para chegar aos 70. Estas duas situações não têm lógica. Onde ficam os direitos conquistados pelas mulheres. Devem ser preservados. E um bom corpo deve ser mais valorizado que um bom cérebro?

Falo de duas mulheres que mereciam ser tratadas com mais respeito, mas a sociedade consumista de hoje está cada vez mais a acabar com conquistas e valores consolidados ao longo dos anos. Vamos tentar em nossas casas, nas nossas associações, nos nossos trabalhos mostrar que a Bell Media e a Media Capital estão com caminhos errados de desrespeito por seres humanos e eles deveriam ter em atenção o que alguém disse que todos nós, ao longo da vida, deveríamos olhar para quatro direções. Em frente, para sabermos onde vamos, para trás, para nos lembrarmos de onde viemos, para baixo, para não pisarmos ninguém e para os lados para vermos quem nos acompanha em momentos difíceis.

"Quando as pessoas superarem o preconceito, praticarem a empatia e o respeito ao próximo independentemente de qualquer fator, talvez o mundo seja um lugar melhor, as pessoas mais evoluídas e as relações sociais um pouco mais humanas."

Iedda Carolina

Créditos: DR

Snake oil superiority

Will the real snake oil peddlers, please stand up. This week's topic of alternative medicines is another from the vast library of "us vs them" issues, in this case "modern vs traditional".

A quick search revealed that when it comes to overseeing the sale of alternative medicinal products to the public, the western world, at least on the surface, Europe, Canada and US, all have their own guidelines in place. In the US, anyone who wishes to market claiming any kind of relief or cure must put their product through the same testing procedure as any other medicine, a lengthy and expensive procedure. The alternative is to put your product out as a dietary supplement and no claims of cures or relief may be placed on the label. In the EU, regulations vary from between member states, but the union does have minimal guidelines which include requiring manufacturers of alternative products to provide evidence of at least 30 years of traditional use, with at least fifteen of those years being inside the EU. These claims must also be printed on the labels. Canada has the Natural and Non-Prescription Health Products Directorate, which guides the eventual licensing of any natural health product to be sold to Canadians.

So, there are checks and balances in place, although, as we all know, there is much that can fall through the regulatory cracks. Natural health products are far from being treated as equals to modern pharmaceuticals by the scientific world, but they´re well on their way. Governments and scientists are warming up to the idea that cures can come from places other than laboratories and people in white coats, though pharmaceutical companies might continue to be reluctant to see an even greater reduction of their share of the pie. Heck, many of today's most popular and efficacious drugs are based on discoveries made by ancient peoples from all over the world, but there's big money involved too. Both camps are vying for the biggest piece. That's the way it works. I'm not here to take sides, though modern medicines have the advantage because your doctor is largely going to recommend a modern pharmaceutical to cure your ill, over a natural one. Many doctors won't even recognize any alternative to chemical drugs. As always, it's up to us. The fact that a doctor prescribes a certain medicine to help you doesn't mean you don't need to look into said drug, weigh the facts and ask questions, the very same procedure one should take with alternative, or natural, remedies that are available. In my view and from personal experience, many doctors prescribe drugs without weighing the possible side effects or discussing them with their patients. Have you read the literature that accompanies your prescribed medicine? It's enough to make you want to run. The choice to go in the direction of natural products is a good one, but being informed is the best way to stay safe and possibly cure your ill. As with everything in life, being informed is a most important step in making a decision to try alternative medicine. Regulation has its place, but it can't replace our own research. Let's remember that long before they were deemed "alternative", traditional remedies were the only ones, so, the information is out there and, if it's not, then stay away from it.

Fiquem bem.

Raul Freitas/MS

LOCAL

Canadian National Exibition

O Canadian National Exhibition está de volta depois de uma pausa forçada motivada pela pandemia. Aquele que é considerado um dos eventos mais esperados em Toronto, marca o fim do verão e, portanto, não se poupam os esforços para que seja uma festa que dê que falar. De 19 de agosto a 5 de setembro, dirija-se ao Exhibition Place porque existem atividades para todos os gostos naquela que é a maior feira do Canadá. Além dos vários jogos a que se pode desafiar para ganhar prémios, dos passeios e do teleférico que atravessa a feira, existem ainda espetáculos ao vivo de música e entretenimento, incluindo o Cat Show e Rising Star Talent. Para os amantes de espetáculos em alturas, o Canadian International Air Show regressa com nove pilotos, vindos de todas as partes do Canadá, no fim de semana de 3 a 5 de setembro. O recinto tem ainda um casino, espetáculos onde o cavalo é a atração principal, e para as crianças o Kid's World oferece um mundo dedicado aos mais pequenos e a Quinta mostra a realidade de uma agricultura urbana. Algumas das exposições em destaque são a Turn off the Plastic Tap do artista canadiano Benjamin Von Wond que apela à consciencialização ambiental, temos também o CNE Heritage, "Terapia para a Alma", o Union Pole que celebra a contribuição das comunidades indígenas, esculturas em areia em ponto gigante e muito mais.

Inês Carpinteiro/MS

Aprecie as melhores fotografias do mundo

A exibição itinerante do National Geographic 'Greatest Wildlife Photographs' apresenta fotografias da vida selvagem, incluindo a primeira fotografia a ser divulgada na National Geographic. setembro.

Tire uma fotografia com um gnomo

No Heritage Court, pode encontrar o Nook of Gnomes, três enormes gnomos de 13 pés de altura e três gnomos de 5 pés de altura feitos de plantas.

Show de iluminação com drone

Todas as noites, 100 drones sobrevoam os Princes' Gates, dando um espetáculo de luz colorido.

Oiça o talento dos músicos canadianos

Alguns dos músicos são Marianas Trench, MONOWHALES, Tom Cochrane, Dave Murphy Band e uma apresentação cómica especial de Howie Mandel na noite de abertura do CNE.

Delicie-se com comidas que nunca imaginou existirem

O CNE é bem conhecido pela extravagância nas opções de comida que apresenta, desde tostas arco-íris aos clássicos que adoramos e este ano, até podes provar gelado com sabor a ketchup e com sabor a mostarda. No menu estão também tacos com dois pés de comprimento, slime comestível, cones de Mac & Cheese, os famosos donuts da krispy kreme mas desta vez a formar uma sandes de porco e para acompanhar, um refrigerante que muda de cor, uma limonada de Mac & Cheese ou uma limonada de pickles picante. O menu tem sido desvendado aos poucos, mas esperam-nos iguarias muito excêntricas.

Assista a um novo espetáculo multimédia

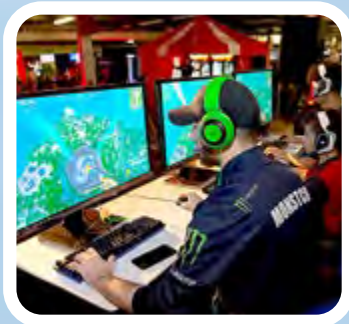
O show NEVAEH & The NorthStar recorre à realidade aumentada, pirotecnia, lasers, drones e mapeamento, tudo isso para o transportar pelo espaço e tempo. tos de plantas.

Ponha o medo à prova

Aprenda sobre o passado assombrado do recinto de exposições com os passeios fantasmagóricos que vão desde o Princes Gates até à Scadding Cabin.

Os Chicago Boyz Acrobatic Team

A equipa exibe as suas habilidades acrobáticas enquanto catapultam em minitrampolins, fazem truques com cordas e outros momentos incríveis.



Competição de E-sports

Se é jogador/a, vá ao Gaming Garage onde pode competir numa disputa de e-sports e habilita-se a ganhar mais de $22,000 em prémios.

Celtic Food Truck Festival

Celebre e saboreie a cultura celta – música, entretenimento, cultura, gastronomia – do dia 1 ao 5 de setembro.

A Chinatown em Toronto será palco de festival de rua neste final de semana

O 22º Festival anual Toronto Chinatown volta oficialmente neste fim de semana, após uma série de turbulentos atrasos e cancelamentos. O Toronto Chinatown Business Improvement Area (CBIA) sediando as festividades deste ano sob o tema "Oito Imortais", que segue a mitologia chinesa.

O festival anual traz mais de 250.000 visitantes todos os anos de todo o GTA.

O evento de dois dias será repleto de apresentações culturais, atividades e um desfile dos "Oito Imortais". Os vendedores de comida de rua estarão no local e venderão uma grande variedade de comidas típicas e bebidas. Diferentes grupos de dança tradicionais e modernos asiáticos, bandas e músicos também subirão ao palco para mostrar suas habilidades e talentos.

Você também pode esperar uma bela seqüência de shows de dança do dragão e do leão, bem como apresentações tradicionais de Kung Fu.

O Festival Chinatown de Toronto acontece na Spadina Avenue entre a St Andrew Street e a Sullivan Street. As festividades acontecem de 20 de agosto das 12 às 23 horas, e 21 de agosto das 11 às 20 horas.

MS

Créditos: DR

Créditos: DR

Steve Del Duca anuncia que vai concorrer para presidência da Câmara Municipal de Vaughan

O ex-líder do Partido Liberal de Ontário, Steven Del Duca anunciou nessa terça-feira (16) que vai concorrer ao cargo de autarca de Vaughan. Entre as promessas da plataforma eleitoral dele está a de reduzir o engarrafamento de trânsito na cidade.

O atual autarca de Vaughan, Maurizio Bevilacqua, anunciou em junho que não se candidataria à reeleição, depois de ocupar esse cargo por mais de uma década. Del Duca renunciou ao cargo de líder do Partido Liberal em junho imediatamente depois de uma derrota esmagadora nas eleições provinciais.

Ele foi eleito pela primeira vez para um cargo provincial em 2012, e serviu como ministro de Transportes e Desenvolvimento Econômico no governo Kathleen Wynne entre 2014 e 2018. Dois anos depois se tornou líder do partido. Del Duca vive em Vaughan há 35 anos com a família. As eleições municipais estão agendadas para 24 de outubro.

MS

CLÍNICA DE VACINAÇÃO
CONTRA A COVID-19

TERÇA-FEIRA, 23 DE AGOSTO
Local: ABRIGO CENTRE
1645 Dufferin Street, Toronto

HORA
15h00
às
19h00

Para a comunidade de Língua Portuguesa, oferecemos a primeira, segunda, terceira e quarta doses.

Segunda dose 5-11: deve ser 8+ semanas a partir da primeira dose
Segunda dose 12+: deve ser 21 dias a partir da primeira dose (Pfizer) ou 28 dias (Moderna).
Terceira dose de reforço: para 12+, deve ser de no mínimo 6 meses a partir da segunda dose.
Terceira dose de reforço: para 18+, deve ser no mínimo de 3 meses a partir da segunda dose.
Quarta dose de reforço: para 60+, deve ser no mínimo de 5 meses a partir da terceira dose.
Não é necessário o Cartão de Saúde. Todas as formas de identificação são aceites.

vacina PFIZER e MODERNA disponível

Doses pediátricas disponíveis para crianças de 5-11 anos.
Doses de reforços disponível para qualquer idade acima dos 12 anos.

Falamos Português
Transporte disponível

Abrigo Centre
416-534-3434

Jessica Cunha
416-558-9631

abrigo centre

CANADIAN RED CROSS

CANADÁ

Créditos: DR

Governo federal anuncia quatro novos escritórios de emissão de passaportes enquanto atrasos no sistema continuam

O governo federal anunciou quatro novos escritórios de emissão de passaportes numa tentativa de acelerar o processamento de pedidos que continuam levando mais tempo que o previsto. Os centros Service Canada serão abertos em Red Deer, Alberta, Sault Ste. Marie, Ontario, Trois-Rivières, Quebec e Charlottetown, Prince Edward island.

Cerca de 1,1 milhão de pedidos para novos passaportes ou renovações foram apresentados desde abril à medida que as restrições pandêmicas foram afrouxando e as pessoas voltaram a viajar. Mais de um quarto desses pedidos, no entanto ainda não haviam sido processados até o início deste mês. As estatísticas governamentais mostram que o sistema está começando a alcançar a demanda, já que o abismo entre o número de pedidos de passaporte a cada mês diante do número de passaportes emitidos está diminuindo. Mas ainda há um grande acúmulo. Na primeira semana de agosto, o número de passaportes emitidos dentro de 40 dias úteis após um pedido caiu de 81% na semana anterior para 72%.

A agência federal destaca que também aumentou o número de funcionários, em agosto conta com 1.936, contra 1.785 no mês anterior. O governo disse que trabalha para ampliar os escritórios de emissão de passaportes, com a criação de outros 9 a 10 nos próximos meses.

MS

Ontário prorroga o prazo para creches optarem pela adesão ao programa federal que promete taxas de $10 por dia

O governo de Ontário prorrogou por mais dois meses o prazo para as creches optarem em aderir ao programa do governo federal que pretende baixar os preços das mensalidades para 10 dólares por dia. Num primeiro momento as instituições teriam até 01 de setembro, agora o prazo foi extendido até 01 de novembro.

Uma carta enviada nessa quarta-feira (17), aos municípios de Ontário alega que a prorrogação acontece para que as operadoras de creches tenham mais tempo para refletir sobre a oportunidade. Muitas instituições alegaram que estavam hesitantes em se inscrever devido a possíveis impactos em seus negócios e regras e orientações pouco claras dos municípios. Dados divulgados recentemente pela autarquia apontaram que aproximadamente 444 dos 726 centros sem fins lucrativos de Toronto se candidataram para participar do programa. Enquanto isso, apenas 91 operadores sem fins lucrativos, o que equivale a 30 % do total, haviam optado por participar até a semana passada. As creches vão começar a oferecer os descontos a partir da data que forem aprovadas para participar do programa e começarem a receber o financiamento do governo.

MS

Pais e cuidadores precisarão de uma receita para obter alguns medicamentos infantis, adverte SickKids

Os pais de crianças pequenas podem precisar de uma prescrição para comprar medicamentos para febre e dor que antes eram vendidos diretamente no balcão, devido à escassez desses produtos em algumas farmácias, alerta o Toronto's Hospital for Sick Children.

Em uma carta enviada aos pais e cuidadores, a direção do hospital disse que algumas farmácias em todo o país estão lidando com a escassez de fornecimento de Tylenol e Advil nas formas líquidas. Essa escassez acontece em especial entre os frascos pequenos, aqueles que normalmente são vendidos no balcão das farmácias sem necessidade de prescrição, e é por isso que eles estão recomendando aos pais que obtenham receitas em alguns casos, para que os farmacêuticos possam usar frascos de estoque maior para atender a esses pedidos.

O SickKids também recomenda que os pais considerem outras formas de medicamentos, incluindo comprimidos mastigáveis. A escassez acontece um mês depois que a Associação de Farmacêuticos de Ontário advertiu que o aumento da demanda e as restrições da cadeia de fornecimento estavam alimentando uma escassez de medicamentos para resfriado e gripe. Não está claro quantas farmácias estão sendo afetadas.

MS

Relatório aponta que um em cada quatro oficiais da Fronteira Canadiana testemunhou discriminação por parte de colegas

Nos últimos dois anos um em cada quatro agentes de fronteira do Canadá disseram ter testemunhado diretamente um colega discriminar um visitante que esperava entrar no país. Cerca de 71% sugeriram que a discriminação se baseava, total ou parcialmente, na raça desses passageiros, e pouco mais de três quartos citaram sua origem nacional ou étnica. Desses que testemunharam os colegas sendo preconceituosos pouco mais de dois em cada cinco não relataram o que viram.

O medo de represálias ou desconforto em denunciar foram as justificativas para tanto. 16% disseram ter denunciado a um superior a situação, sendo que alguns deles indicaram terem enfrentado desafios para tanto ou que seus relatos não foram levados a sério ou não deram em nada. Os números foram apurados por um relatório realizado como parte de uma avaliação interna da Agência de Serviços de Fronteira do Canadá que analisou como seus empregados lidavam com os passageiros que chegavam ao país, em especial pelos aeroportos. 922 oficiais de serviços de fronteira e superintendentes participaram do levantamento realizado de 2 a 22 de março de 2020. A avaliação faz várias recomendações, incluindo a necessidade de desenvolvimento e implementação de um plano para melhorar a conscientização e a denúncia de maus-tratos e discriminação por parte de agentes a viajantes, sem medo de represálias. Em uma resposta incluída no relatório de avaliação, a agência de fronteira concordou em elaborar tal plano e estabelecer um cronograma para colocar em prática mudanças ainda este ano.

MS

Créditos: DR

Número recorde de canadianos relatam que o primeiro idioma não é nem o inglês nem o francês

O número de canadianos que falam predominantemente uma língua que não sejam as oficiais do país, ou seja inglês ou francês, bateu um recorde em 2021, de acordo com os novos dados dos censos divulgados nessa quarta-feira (17).

O inglês e o francês continuam sendo as línguas dominantes no Canadá de acordo com o Statistics Canada, mas o número de pessoas que falam uma outra língua em casa cresceu para 4,6 milhões, ou cerca de 13% da população. Enquanto isso, pelo menos um em cada quatro canadianos relatou ter pelo menos uma língua materna além do inglês ou do francês. O aumento se deve em grande parte a um elevado número de canadianos que relatam falar línguas do sul da Ásia, incluindo o hindi e o punjabi. Além disso, sete em cada 10 canadianos cuja primeira língua é outra que não o inglês ou o francês disseram que também falam uma língua oficial em casa.

MS

A taxa de inflação do Canadá caiu para 7,6% em julho, impulsionada pela queda dos preços dos combustíveis

A taxa de inflação anual do Canadá caiu para 7,6% em julho, com a desaceleração impulsionada em grande parte por uma queda nos preços dos combustíveis. No mês anterior a inflação atingiu um pico dos últimos 40 anos, alcançando os 8,1.

O relatório divulgado nessa terça-feira (16) pela Statistics Canada apontou que em julho o aumento dos preços foi o menor desde dezembro de 2021 e nesse período foi registrado o primeiro declínio na inflação ano após ano desde junho de 2020.

A agência federal disse que os preços do gás subiram 35,6% em julho, em comparação com 54,6% em junho. No entanto o valor pago pelos consumidores pelos alimentos subiram no ritmo mais rápido desde agosto de 1981, uma alta de 9,9% em uma base anual em comparação com os 9,4% do mês anterior.

O destaque para os preços dos pães, 13,6% mais caros, ovos com alta de 15,8%, e frutas frescas, que subiram 11,7% desde o ano passado. Como os custos das hipotecas aumentaram devido as taxas de juros mais altas, o relatório observa que os preços dos aluguéis também subiram em relação ao mês anterior. Desse modo a inflação ainda continua muito acima da meta planejada pelo Banco do Canadá que é de 2%.

MS

Créditos: DR

COMUNIDADE

Creditos: Francisco Pegado

Jogadores da Academia de Futebol do Gil Vicente FC de Toronto viajam para Portugal

A Academia de Futebol do Gil Vicente FC de Toronto partiu numa nova missão. Uma comitiva composta pela equipa técnica e 28 jogadores viajaram em dois grupos que irão realizar um estágio em Portugal, com o departamento de formação da equipa portuguesa do Gil Vicente.

A equipa estará no país durante duas semanas em que os jogadores terão a oportunidade de mostrarem o seu talento e serem selecionados para fazerem parte das camadas de formação da equipa lusa.

O Gil Vicente FC Toronto é uma academia de futebol juvenil, com sede em North York /Toronto, Ontário, desde 2018, e é uma afiliada canadiana certificada do Gil Vicente Futebol Clube em Portugal.

É um clube de futebol que treina jogadores de várias etnias e categorias dos 4 aos 21 anos e conta com rapazes e raparigas. O foco do Gil Vicente FC é desenvolver jogadores ensinando lições ao longo da vida através do futebol. Acreditando que para se tornar um grande jogador é preciso também crescer como pessoa.

A academia também reforça aos jogadores a ideia de que apesar do futebol ser o maior desporto do mundo, a educação é a chave do sucesso. Ao longo dos anos, o clube trabalhou arduamente no desenvolvimento de uma abordagem profissional ao jogo de futebol, adquirindo pessoal especializado responsável pela formação técnica dos atletas. O projeto começou a dar frutos com as contratações de dois atletas que jogam nas camadas dos sub-19, como os casos de Filipe e Tiago, guarda-redes e defesa respetivamente.

No momento da partida no aeroporto tivemos a oportunidade de conversar com o vice-presidente da academia do Gil Vicente, Nelson Pinto, que reforçou o prazer e entrega da equipa a este projeto. "É um prazer termos estes atletas a caminho de Portugal, isto mostra o nosso bom trabalho e será um bom desafio para todos eles. Não é a nossa primeira vez, já o fizemos em anos anteriores e é um prazer termos dois atletas da nossa escola de futebol, neste momento, em Portugal". Perguntamos ainda sobre o que representava para ele este momento: "estou muito orgulhoso e feliz por trabalhar voluntariamente ao lado destas crianças e da comunidade portuguesa. É um prazer ajudá-los a transformarem os seus sonhos em realidade. Vê-los muito felizes mesmo não sabendo do resultado final é um prazer muito grande."

Os atletas também falaram deste momento. As palavras mais ouvidas foram orgulho, satisfação e entusiasmo. Joshua contou que "é uma satisfação enorme poder enfrentar este desafio e treinar e disputar contra as equipas de lá". Isaac acrescentou: "estou muito orgulhoso em ir para Portugal representar o Gil Vicente." E ainda estivemos com o jovem Noah que revelou: "espero dar-me muito bem, e espero o mesmo dos meus colegas".

Antes do adeus, conversamos com Ana que é mãe de um dos atletas e fez questão de apoiar o filho neste momento importante. Ana disse-nos que "é um momento de satisfação ver o meu filho ter um contacto direto com as nossas raízes e estou muito satisfeita"

Um momento particularmente emocionante foi o dos agradecimentos e despedidas dos atletas. Julian confessa que "eu e os meus colegas estamos muito felizes e orgulhosos. Aproveito este momento para agradecer aos meus pais". Tal e qual o Jase que também agradeceu aos pais por acreditarem nos seus sonhos.

Jase também já não é novo nesta aventura. O jovem viaja com a equipa pela segunda vez: "estou esperançoso que tudo corra bem e prometo trabalhar muito e conquistar o meu lugar"

Não poderia ir embora sem perguntar quem é o favorito entre as duas estrelas do futebol mundial. Entre Messi e Ronaldo, quem é o melhor? Categoricamente os jovens responderam Cristiano Ronaldo! Quanto a nós, desejamos uma boa viagem aos jovens bravos rapazes e que seus sonhos sejam realizados.

Francisco Pegado/MS

Creditos: Francisco Pegado

Creditos: Francisco Pegado

Creditos: Francisco Pegado

PORTUGAL

Seca JN

Em mais de 100 anos só houve um ano pior na campanha de cereais de inverno

A seca contribuiu para a segunda pior campanha de cereais de inverno dos últimos 105 anos, de acordo com as previsões agrícolas, divulgadas, esta quinta-feira (18), pelo Instituto Nacional de Estatística (INE).

"As previsões agrícolas, em 31 de julho, apontam para uma campanha cerealífera fortemente marcada pela seca severa a extrema que acompanhou grande parte do ciclo vegetativo dos cereais de inverno", apontou a autoridade estatística.

A atual campanha deverá ser a segunda pior desde que existem registos sistemáticos, apenas superior à produção de 2012 e próxima da de 2005, que foram igualmente anos de secas extremas.

A colheita dos cereais de outono/inverno ficou concluída no final de julho, apesar das restrições impostas à utilização de máquinas agrícolas, devido ao elevado risco de incêndio verificado entre 8 e 21 de julho.

Segundo o INE, embora existam searas com produtividades e qualidade aceitáveis, a maior parte das áreas colhidas apresentam quebras de produção na ordem dos 30% no trigo mole, triticale e cevada, 25% na aveia e 15% no trigo duro e centeio.

A produção de batata também foi afetada pela seca e pelas temperaturas muito elevadas que inibiram a tuberização, verificando-se decréscimos de produtividade, bem como dificuldades de comercialização.

Por outro lado, apesar da escalada dos preços dos meios de produção e da escassez de água de rega que, em muitos regadios privados, tem condicionado a frequência e dotação de rega, "o cenário nas culturas de primavera não é tão negativo", com o INE a prever um aumento de 5% da área de milho e a manutenção da produtividade no arroz e tomate para a indústria, face ao ano anterior.

A onda de calor, cujo pico ocorreu no período de 7 a 17 de julho, causou ainda escaldões nas fruteiras, principalmente nas macieiras e pereiras, e também na vinha, culturas onde se preveem quebras de produtividade de 15%, 30% e 10%, respetivamente, face à campanha anterior.

Nas prunóideas, a produção colhida deverá ser inferior em 25% no pêssego, enquanto para a amêndoa estima-se uma produção próxima da alcançada em 2021, em resultado da entrada em produção de novas plantações.

JN/MS

Saúde JN

Enfermeiros pediram mais de 6500 escusas de responsabilidade

Os enfermeiros pediram mais de 6500 escusas de responsabilidade principalmente por falta de profissionais para garantir a segurança dos cuidados prestados, sendo a maioria trabalhadores dos hospitais de Leiria e das Caldas da Rainha, segundo a Ordem dos Enfermeiros (OE).

Os números revelados pela Ordem dos Enfermeiros, esta quinta-feira (18), mostram que as declarações de escusa de responsabilidade quintuplicaram desde novembro de 2021, altura em que tinham sido entregues 1300 declarações.

"Em causa está a degradação dos serviços, sobretudo devido à falta de enfermeiros, o que leva ao incumprimento das dotações seguras, pondo em causa a qualidade e segurança dos cuidados prestados", refere a Ordem.

A Ordem dos Enfermeiros recebeu 6541 pedidos de escusa de responsabilidade, mais 974 face a junho (5567), quando divulgou os últimos dados.

"Só na zona Centro, os pedidos de escusa ascendem a 4500, sobretudo, devido às situações que se vivem em Leiria e nas Caldas da Rainha", sublinha.

Entre as declarações que chegaram à OE, a maioria corresponde a pedidos de profissionais do Hospital de Leiria (3484), do Centro Hospitalar do Oeste (constituído pelas unidades hospitalares de Caldas da Rainha, Peniche e Torres Vedras) - Caldas da Rainha (561) e do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (338).

A região Sul, com um total de 1726 declarações de escusa, é a segunda zona do país mais afetada, com o hospital do Algarve a encabeçar o número (197), seguido do Centro Hospitalar Universitário Lisboa Norte, que integra o Hospital Santa Maria (195) e o Hospital Pulido Valente.

O Hospital Fernando da Fonseca (Amadora-Sintra) e o Hospital de Setúbal também têm "um grande número de escusas apresentadas por enfermeiros", com 174 e 137, respetivamente.

Na região Norte, 132 profissionais apresentaram esta declaração, a maioria no Hospital Santa Maria Maior (47), em Barcelos, no Hospital São João (33), no Porto, no Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho (21) e no Hospital de Braga (19).

Nos Açores, 128 enfermeiros recorreram a esta declaração, enquanto na Madeira foram 37.

Em janeiro de 2021, em plena crise pandémica, a OE disponibilizou esta declaração para acautelar eventuais ações disciplinares, civis ou mesmo criminais dos doentes a seu cargo.

Citando estudos internacionais, a ordem refere que "por cada doente a mais a cargo de um enfermeiro a mortalidade sobe 7% nos hospitais".

JN/MS

ACCORD TOURS
Your #1 Choice to Portugal
Air transat

Lisboa • Porto • Faro
Contacte o seu Agente de Viagens
TEL: (416)599-3340
FAX: (416)599-3405
WATS: 1-800-268-9135
70 Yorkville Ave, Unit UR10
Toronto, ON M5R 1B9
info@accordtours.com
accordtours.com
Ont.Reg#1649491

FERREIRA KOACH
IMMIGRATION SERVICES
CONHECEDORES ABSOLUTOS DAS LEIS DE IMIGRAÇÃO
Permits de trabalho abertos (qualquer empresa) para juventude (18 a 35 anos), processos de residência permanente, ofertas de trabalho podem resultar em permits de trabalho temporários ou permanentes
Jason Ferreira, B. Comm, RCIC
416-653-8938
immigration4canada.ca
1560 Bloor St W, Toronto
Em assunto de imigração, não se deixe enganar por rumores

Infrações

JN

Condução sob efeito de álcool dispara e supera período pré-pandemia

Nos primeiros seis meses do ano foram registadas quase 20 mil infrações. Condução sob efeito de álcool contribui para aumento.

O número de crimes rodoviários chegou aos 19 679 nos primeiros seis meses de 2022, um valor que representa um aumento face ao mesmo período dos dois primeiros anos da pandemia (2020 e 2021) e supera também o primeiro semestre de 2019. A situação é explanada nos dados da PSP e da GNR, que avançam que a condução sob o efeito de álcool (taxa de alcoolemia igual ou superior a 1,2 g/l) é uma das principais infrações de âmbito criminal cometida pelos condutores.

A PSP regista "um aumento significativo dos crimes de condução sob o efeito do álcool e uma acentuada diminuição nos crimes de condução sem habilitação legal, relativamente aos anos anteriores". Nos primeiros seis meses de 2022, 4688 condutores foram apanhados alcoolizados. É mais de 90% de crescimento face a 2021 e mais de 12% relativamente a 2019. Apesar de uma rápida associação às menores restrições relacionadas com a pandemia e ao consequente regresso de vários tipos de eventos, a psicóloga Ana Nunes da Silva afirma que "ainda não há dados que permitam concluir que o aumento do consumo está relacionado com o desconfinamento", mas aponta que é necessário entender o que leva uma pessoa que consumiu álcool a conduzir. Os dados revelados pelas duas autoridades são de janeiro a junho de cada ano, não sendo ainda possível medir o impacto deste tipo de sinistralidade durante a época de verão de 2022, com as festas populares, os festivais e o período de férias a marcar o calendário.

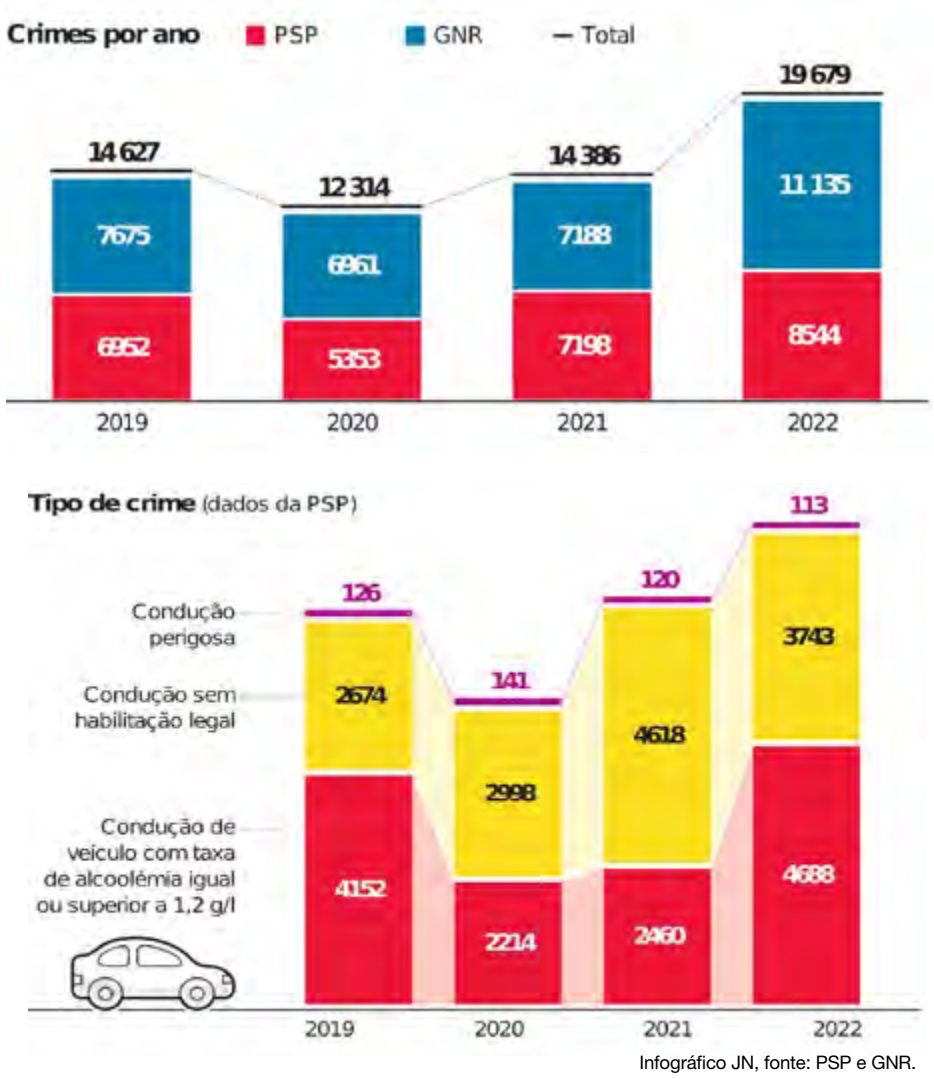
Afetar capacidade de reação

"Quem bebe socialmente e bebe pouco, como um copo de vinho ao almoço ou duas cervejas, pode sobrestimar a capacidade para conduzir", explica a também professora da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. "O que se sabe é que não é preciso muito para afetar a capacidade de reação", revela ao JN. De acordo com a PSP, os números do crime por condução sob o efeito de álcool ultrapassaram, no primeiro semestre de 2022, os valores do mesmo período de 2019 (4152). Em 2020 e 2021, este tipo de crime reduziu para praticamente metade. Já a GNR aponta que "o tipo de crime mais recorrente é a condução de veículo sob o efeito de álcool e a condução de veículo sem habilitação legal".

Os distritos de Aveiro, Porto, Faro e Setúbal são os que têm mais infratores. Outra das explicações para a evolução do número de crimes rodoviários prende-se com a maior ou menor proatividade das autoridades, uma vez que a maioria das infrações só é conhecida se houver fiscalizações no terreno. Alain Areal, diretor-geral da Prevenção Rodoviária Portuguesa, diz ser "preciso cruzar os dados com os índices de fiscalização", acrescentando que é "preocupante" a subida dos crimes rodoviários. O último relatório da sinistralidade a 24 horas da Autoridade Nacional da Segurança Rodoviária aponta que, entre janeiro e abril de 2022, a taxa de infração (número total de infrações/total de veículos fiscalizados) situou-se nos 0,79%, o que representa "19,4% abaixo da taxa de 0,98% registada no ano anterior". A condução sob o efeito de álcool merece "uma abordagem holística", diz Alan Areal: deve começar nas escolas e terminar em campanhas de sensibilização de condutores.

JN/MS

Evolução nos primeiros seis meses de cada ano



Infográfico JN, fonte: PSP e GNR.

VIVEIROS ACCOUNTING & TAX SERVICES

Retire o stress dos impostos de rendimento

Oferecemos um reembolso instantâneo e uma segunda opinião gratuita caso não esteja satisfeito com a atual!

(416) 603-0842 | Toll Free: 1 888 232 6326 | viveirosgroup.com | 1325 St. Clair Ave W, Toronto

AUTONOMIAS

Créditos: DR

Escolas dos Açores com projeto de ensino bilíngue

As escolas dos Açores vão iniciar no próximo ano letivo um projeto de ensino bilingue da responsabilidade da Secretaria da Educação e dos Assuntos Culturais.

Sofia Ribeiro, secretária regional da Educação e dos Assuntos Culturais, citada em nota de imprensa do Governo dos Açores, refere que, durante o ano letivo 2022/2023, "uma equipa de docentes e técnicos vai desenhar um programa de ensino bilingue de português e inglês", para ser implementado "de forma faseada, desde o 1.º ano de escolaridade".

O projeto inclui ainda a "formação dos professores interessados", para fazer a implementação do programa a partir do ano 2023/2024.

Sofia Ribeiro explicou que o projeto se vai iniciar nas disciplinas "que impliquem mais movimento", como as de expressão plástica, motora, dramática e musical.

Depois, "gradualmente, à medida que os alunos vão avançando no seu ciclo de ensino", o ensino bilingue será introduzido "com maior grau de exigência nas outras disciplinas". Para a titular da pasta da Educação, "vários estudos demonstraram que o ensino bilíngue é uma das formas mais eficazes de aprender uma língua estrangeira, além de proporcionar melhorias na comunicação e na concentração dos alunos".

Este projeto já estava a ser implementado pelo Ministério da Educação há vários anos e "os Açores não tinham qualquer escola a aderir", segundo a governante, que salvaguarda fazer "todo o sentido ter-se um desenho próprio, até de acordo com as especificidades dos Açores, respeitando a autonomia das unidades orgânicas".

"Num mundo cada vez mais global, garantir a proficiência do ensino de uma língua estrangeira é cada vez mais uma obrigação, quando se está a gerir um sistema educativo. A mobilidade é cada vez mais facilitada, os nossos alunos são atirados para um mercado de trabalho que é cada vez mais global e, portanto, faz todo o sentido potenciarmos o início da aprendizagem de uma língua estrangeira nas idades mais precoces", concluiu.

AO/MS

Mais de 95% da população de São Miguel com médico de família nos próximos meses

O secretário da Saúde do Governo açoriano reiterou que mais de 95% da população de São Miguel vai ter médico de família nos próximos meses e destacou o investimento de 2,3 milhões no hospital de Ponta Delgada.

Em declarações aos jornalistas, após uma reunião com a administração do Hospital Divino Espírito Santo (HDES), em Ponta Delgada, Clélio Meneses realçou o reforço do número de médicos de família em São Miguel.

"Em São Miguel, contratando os médicos de família nos procedimentos que estão a ser concluídos, ficaremos com mais de 95% da população abrangida por médico de família, o que é um avanço muito grande", declarou.

Sem adiantar prazos para a contratação daqueles médicos, o secretário Regional da saúde do executivo PSD/CDS-PP/PPM especificou, contudo, que tal vai acontecer "garantidamente" até ao final do ano.

"Concretizando-se os processos de contratação neste momento em curso, estamos a falar de uma questão de meses. Não quero adiantar [prazos] porque pode haver alguma reclamação", reforçou.

Clélio Meneses destacou ainda o investimento de 2,3 milhões de euros "só em equipamentos" para o HDES, ao abrigo do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), que vai "permitir a renovação e a atualização" da unidade de saúde.

"Relativamente ao HDES estão previstos cerca de 2,3 milhões de euros e metade desse valor já está em processo de curso. O que significa que até ao final do ano, em princípio, metade desse valor já está adjudicado", assinalou.

O secretário regional reconheceu que "continuam a existir grandes problemas estruturais ao nível do financiamento e de recursos humanos" no hospital de Ponta Delgada, mas enalteceu o trabalho do atual executivo açoriano que tomou posse em novembro de 2020.

Segundo disse, enquanto a nível nacional "todos os dias estão a sair profissionais" do serviço público de saúde, na região, nos últimos 18 meses, passaram a existir "mais profissionais de saúde", "mais consultas" e "mais cirurgias".

"Só no HDES existem mais cerca de 14 enfermeiros do que existiam há um ano e meio e mais 25 médicos do que existia há um ano e meio. Estamos num movimento contrário àquilo que se passa a nível nacional e, também por isso, é que temos esses melhores resultados", insistiu.

AO/MS

SATA bate recorde diário de transporte de passageiros

Créditos: DR

O grupo SATA composto pelas operadoras SATA Air Açores e a Azores Airlines, registou no passado sábado, 13 de agosto, um novo recorde diário de transporte de passageiros, com 10.961 pessoas, revelou a empresa.

"Ao todo, no conjunto da operação das duas companhias aéreas, foram transportados quase 11 mil passageiros, mais precisamente 10.961, número nunca antes alcançado num só dia de operação tendo a SATA Air Açores transportado 4.801 passageiros e a Azores Airlines 6.160 passageiros", refere o grupo em comunicado. Segundo a operadora, os registos históricos da atividade de "nunca antes haviam assinalado um dia com tanta afluência, o que resultou numa operação intensa tendo em conta a dimensão das companhias aéreas, a reforçar o que tem sido o verão de 2022 nos Açores, quer nas viagens de e para o arquipélago ou no interior do mesmo". As viagens realizadas no sábado (13) contaram com passageiros provenientes de 13 destinos: Ponta Delgada, Pico, Horta, Terceira, Lisboa, Porto, Funchal, Porto Santo, Cabo Verde, Nova Iorque, Boston, Toronto e Paris.

AO/MS

eAZFlora permite explorar e descobrir flora da Região

Aplicação, criada pelo CIBIO-Açores e disponível para dispositivos iOS e Android, permite identificar cerca de 5000 espécies que se encontram na Região. eAZFlora é o nome de uma aplicação, criada pelo CIBIO-Açores, que permite ao público em geral, assim como a estudantes e turistas, explorar e descobrir a flora da Região.

De acordo com Mónica Moura, a responsável por este projeto, o objetivo desta aplicação é que o público em geral, como estudantes e turistas, possa "obter informações sobre a flora dos Açores", usando um instrumento que garante "uma forma simples de identificar espécies, criando uma biblioteca pessoal de imagens e de locais onde encontraram estas plantas".

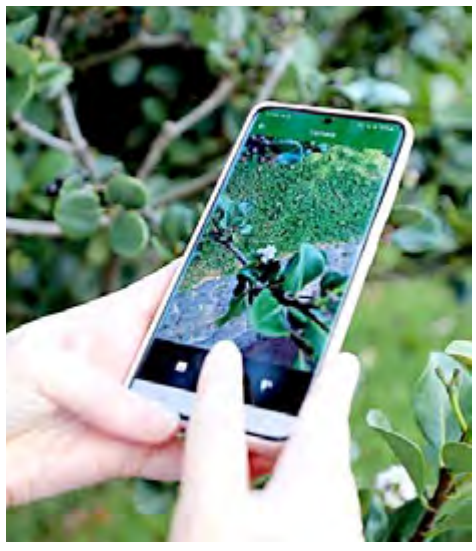
"Também permite que contribuam para o conhecimento da distribuição das espécies protegidas da flora dos Açores e, validando a sua distribuição, contribuírem para a sua proteção. Ou seja, trata-se também de uma ferramenta para o envolvimento do público em ciência cidadã", revelou a investigadora da Universidade dos Açores. A ideia para esta aplicação surgiu "do desconhecimento pelo público em geral acerca das espécies endémicas e nativas dos Açores", associado "ao facto que cada vez mais os cidadãos utilizarem os seus smartphones para as mais variadas funções".

"Uma flora ou guia de campo convencional é geralmente um item pesado, logo a possibilidade de ter uma app que emula a sua função, é uma alternativa muito interessante", realçou. Nesta aplicação, que pode ser descarregada tanto para aparelhos iOS e Android, está atualmente listada toda a flora conhecida do arquipélago. "À volta de 5000, mas incluindo também plantas ornamentais que por vezes são cultivares e variedades e não espécies", destacou.

Para identificar uma planta, o utilizador pode carregar uma imagem ou pesquisar o nome científico ou comum e através da listagem resultante de imagens encontrar a espécie em causa. Para além da identificação também estão associados dados de interesse mais especializado como, por exemplo, qual o exemplar de herbário ao qual está associada a descrição da espécie, ou quais os nomes que já teve antes, ou em quais herbários à volta do mundo se podem encontrar exemplares.

Segundo a investigadora, desde que foi lançada no final de 2021 até ao momento a aplicação já foi descarregada cerca de 200 vezes para aparelhos IOS e 100 para aparelhos Android. Entretanto, o grupo responsável pelo seu desenvolvimento já tem pronto material de divulgação que será distribuído por vários stakeholders em turismo e escolas, de modo a aumentar a visibilidade da app. E para quem não tem acesso pelo smartphone, pode sempre utilizar o site https://eazflora.org/, onde encontra as mesmas funcionalidades que a aplicação tem no telemóvel.

AO/MS



Madeira limpou mais de 1.600 hectares de floresta desde 2016 revela Susana Prada

A Madeira limpou mais de 1.600 hectares de floresta nos últimos seis anos, indicou o Governo Regional, salientado que o número de incêndios tem diminuído.

"A Madeira tem vindo, nos últimos seis anos, a preparar-se para o aumento do risco de incêndio que, como sabemos, decorre das alterações climáticas. Temos hoje mais vigilância, mais prevenção, mais meios humanos e mais meios de combate", afirmou a secretária regional do Ambiente, Recursos Naturais e Alterações Climáticas.

Susana Prada falava aos jornalistas à margem de um simulacro à rede hídrica de combate a incêndios florestais e à capacidade de abastecimento do meio aéreo existente na região, no Caminho dos Pretos, nas zonas altas do Funchal. "Temos, nestes últimos anos, limpo como se nunca limpou o espaço florestal. Foram limpos mais de 1.600 hectares, temos vindo a reflorestar cerca de 800 hectares de área florestal", reforçou a governante, do executivo madeirense de coligação PSD/CDS-PP.

A secretária regional indicou ainda que todos os anos têm sido limpos cerca de 200 quilómetros de caminhos florestais e destacou a substituição de "vegetação mais combustível por vegetação menos combustível".

Susana Prada recordou que na faixa-corta fogo do Funchal, no Caminho dos Pretos, estão a ser intervencionados 640 hectares de floresta. "Este nosso empenho, essencialmente, desde há seis anos, já tem dado os seus frutos. Nota-se uma diminuição das ignições", defendeu.

A faixa corta-fogo contempla uma rede hídrica de combate a incêndios florestais que comporta 20 bocas de incêndio, dispostas ao longo de nove quilómetros de condutas, um reservatório de 1.500 metros cúbicos em betão armado, câmaras de perda de carga e caixas redutoras de pressão.

A empreitada tem por objetivo assegurar água de forma rápida e em quantidade suficiente aos bombeiros, garantindo uma maior eficácia no combate a fogos florestais, conferindo mais segurança a pessoas e bens.

JM/MS

Créditos: DR

Produção em aquicultura na Madeira cresceu mais de 50%

A produção em aquicultura na Madeira cresceu mais de 50% em termo homólogos, informou a Direção Regional de Estatística da Madeira.

De facto, de acordo com a informação recolhida por esta entidade junto das empresas de produção de aquicultura na Região, no 1.º semestre de 2022, foram produzidas 1 022,9 toneladas de dourada, +51,2% em termos homólogos.

"Por sua vez, as vendas ascenderam aos 5,1 milhões de euros, crescendo 53,2%. Em ambos os casos, estes aumentos são de especial realce, tendo em conta que o ano de 2021 foi de máximos em ambos os indicadores", adita ainda a DREM. Por mercados, observa-se que 89,2% do valor de vendas diz respeito ao mercado nacional (Continente e Açores) e apenas 10,5% ao mercado regional.

JM/MS

Créditos: DR

Funchal vai estreitar laços com cidades geminadas americanas

O presidente da Câmara Municipal do Funchal recebeu em audiência de apresentação de cumprimentos a nova embaixadora dos Estados Unidos, em Lisboa, Randi Charno Levine, presentemente em vista oficial à Região Autónoma da Madeira.

Nesta audiência foram abordados diversos assuntos com destaque para a análise da situação política regional, nacional e internacional, bem como outros temas, em particular no âmbito das possibilidades de cooperação mútua, tais como a cultura, tecnologia e ainda futuras ligações com cidades geminadas nos Estados Unidos. Refira-se que a mais antiga geminação do Funchal é com a cidade de Oakland, na Califórnia, isto desde 1970, havendo ainda geminações com outras cidades norte-americanas, em concreto com Honolulu (1979) e Maui (1985), no Havai, e ainda com New Bedford (1984) Massachusetts.

Randi Charno Levine foi nomeada embaixadora, em Portugal, em novembro do ano passado, pelo Presidente Joe Biden, com a retificação a ser feita em março deste ano, no Senado, assumindo, seguidamente, funções em abril, tendo um respeitado currículo e percurso no âmbito da defesa das artes, cultura e filantropia, pretendo o reforço da colaboração entre os EUA e Portugal, Regiões Autónomas incluindo, nas áreas da diplomacia, comércio, educação, cultura e defesa.

JM/MS

Porque apetece **falar** com **outros** que, tal como **nós**, vivem fora de Portugal, porque queremos **saber** daquilo que é **nosso** e **conhecer** quem **somos**.
Por tudo isto e muito mais, criámos este espaço. Só mesmo **Aqui P'ra Nós**.

aqui p'ra nós

Faça-nos companhia de segunda a sexta das 7h às 9h na Camões Radio

Ouça em **camoesradio.com**
ou faça **download** da aplicação

SCAN ME

com Madalena Balça

ÁFRICA

Créditos: DR

Corpo de Eduardo dos Santos será entregue à ex-mulher

O juiz que decidiu entregar os restos do ex-Presidente de Angola à sua viúva argumentou que Ana Paula dos Santos tem preferência sobre os filhos na disputa pelo cadáver e confirmou definitivamente a morte por causas naturais.

"O relatório de 09 de julho de 2022 estabelece o tipo de morte natural, causa de morte insuficiência cardiorrespiratória crónica agravada por uma infeção respiratória, cardiopatia isquémica crónica e fibrose pulmonar", lê-se na decisão do juiz, datada de terça-feira (16) e enviada na quarta-feira (17) à Lusa.

Nessa decisão, o juiz Francisco Collado explica que só agora foi possível deliberar sobre a quem entregar os restos mortais do antigo Presidente angolano porque só agora ficou definitivamente provado que "o relatório confirma as conclusões preliminares do relatório de autópsia com data de 09 de julho, que assim passam a definitivas".

Depois do esclarecimento sobre a demora de mais de um mês na decisão, o juiz explica porque deu razão à antiga mulher de José Eduardo dos Santos, que pretende fazer o funeral em Luanda, e não a Tchizé dos Santos, que escolheu Barcelona para enterrar os restos mortais do pai, argumentando com a sua vontade expressa em vida.

"Havendo uns filhos que querem a entrega dos restos à mãe e esposa não separada legalmente, e outros filhos que querem a entrega a uma filha do primeiro casamento, não pode ser o termo genérico da vontade do filho a prevalecer, já que os filhos estão divididos", afirma Francisco Collado na deliberação.

Recorrendo à jurisprudência de uma sentença do tribunal de Pontevedra, em 1998, o juiz espanhol lembra que a preferência foi dada, no caso de 1998, ao cônjuge vivo em detrimento dos pais e, por isso, "parece lógico que se o referido preceito impõe a obrigação de satisfazer as despesas funerárias do falecido àqueles que em vida teriam a obrigação de o alimentar, e o Artigo 143.1 estabelece o cônjuge como a primeira parte obrigada, com preferência sobre os ascendentes e descendentes do prestador, então deve entender-se de forma análoga que é também o cônjuge que tem o direito sobre os restos mortais do falecido".

Além disto, acrescenta, há também um "hábito de caráter social" que foi apresentado como argumento numa decisão de janeiro de 2000, que confirma a existência de uma lacuna legal nesta área, mas atribui a razão a quem "tratou" do defunto em vida, no caso, a viúva Ana Paula dos Santos.

Relativamente à questão sobre se os restos mortais devem ficar em Barcelona ou seguir para Angola, o juiz Francisco Collado escreve que "a regulamentação sobre alimentos e prática social atribui a decisão sobre os restos mortais ao cônjuge viúvo" e acrescenta que a vontade da viúva é coincidente com a vontade das autoridades angolanas, que sustentaram as despesas médicas do antigo Presidente.

"Uma série de alegações foi feita para compreender que, neste caso, a decisão da viúva de transferir [o corpo] para Angola não é congruente com a realidade dos factos, e com base nisso a sua preferência é criticada, no entanto, dois elementos factuais que não foram rejeitados levam ao contrário: as despesas de vida do falecido foram pagas pelo governo angolano, [José Eduardo dos Santos] recebeu visitas de líderes angolanos enquanto esteve em Barcelona, assim, a decisão expressa pela viúva de transferir os restos mortais para o país de nascimento do defunto não é incongruente e deve, portanto, ser respeitada", conclui o magistrado espanhol.

Tchizé dos Santos, filha do antigo Presidente angolano, vai recorrer da decisão do tribunal espanhol que atribui a custódia do cadáver à sua ex-mulher Ana Paula dos Santos, disse à Lusa a sua advogada.

"A decisão do juiz de instrução número 11 de Barcelona de entregar o corpo do antigo presidente angolano José Eduardo dos Santos à sua antiga mulher será sujeita a recurso por Tchizé dos Santos", disse a advogada Carmen Varela, explicando que o argumento tem a ver com a competência do tribunal.

"Vamos interpor recurso por entendermos que a jurisdição penal não é competente para deliberar sobre este assunto, que deve ser a jurisdição civil a pronunciar-se sobre ele", argumenta a jurista, lembrando que "atualmente existe um processo em curso no tribunal civil sobre esta questão".

José Eduardo dos Santos, que governou Angola de 1979 a 2017, morreu, em 08 de julho, com 79 anos, em Barcelona, Espanha, onde passou a maior parte do tempo nos últimos cinco anos.

Duas fações da família dos Santos disputam, na Vara de Família do Tribunal Civil da Catalunha, quem ficará com a guarda do corpo de José Eduardo dos Santos.

De um lado, está Tchizé dos Santos e os irmãos mais velhos, que se opõem à entrega dos restos mortais à ex-primeira-dama e são contra a realização de um funeral de Estado antes das eleições de 24 de agosto para evitar aproveitamentos políticos.

Do outro, está a viúva Ana Paula dos Santos e os seus três filhos em comum com José Eduardo dos Santos, que reivindicam também o corpo e querem que este seja enterrado em Angola nos próximos tempos.

JN/MS

Seis ONG avisam que 8 milhões de crianças correm perigo de morrer à fome

Seis organizações não-governamentais (ONG) que trabalham para a proteção das crianças alertaram que 8 milhões de crianças correm perigo de morrer à fome em pelo menos 15 países, a maioria dos quais está em África.

"Se não atuarmos agora, as consequências desta crise de fome terão repercussões devastadoras, na vida, na saúde, na nutrição, na educação, na proteção e na sobrevivência dos meninos e das meninas", disse a diretora da organização Save the Children, Inger Ashing, acrescentando que a crise é "sem precedentes".

Entre os países abrangidos na nota das ONG estão o Afeganistão e o Iémen, além dos países subsaarianos Burkina Faso, República Democrática do Congo (RD-Congo), Etiópia, Mali, Nigéria, Somália e Sudão do Sul. A comunidade internacional tem "a responsabilidade coletiva de garantir que se tomam medidas urgentes para evitar a morte de centenas de milhares de meninos e meninas" que vivem entre os 50 milhões de pessoas com condições de vida catastróficas e em situação de fome aguda, refere a nota.

"As nossas organizações, que trabalham diretamente com estas famílias e com as comunidades de todo o mundo, testemunham diariamente os efeitos devastadores dos conflitos, da crise climática, da covid-19 e das consequências da guerra da Ucrânia", apontou Ashing.

A dirigente da ONG concluiu que o perigo é ainda maior para as meninas, que podem ser obrigadas a contrair casamento em idade infantil, a gravidezes precoces, abandono escolar e exploração sexual.

NM/MS

Lançada caça ao homem na África do Sul após rapto de menino de 6 anos

Créditos: DR

As autoridades sul-africanas lançaram na quarta-feira (17) uma caça ao homem após o rapto, ao início da manhã, de um menino de 6 anos a caminho da escola num subúrbio da Cidade do Cabo.

"Seis suspeitos fugiram com a vítima e ainda não foram detidos", disse a polícia local em comunicado, acrescentando que foi aberto um inquérito, considerado "sensível".

O menino, Shanawaaz Asghar, foi raptado à frente da sua casa em Kensington, um subúrbio do Cabo.

"Dirigia-se com o seu pai, o seu irmão e a sua irmã para a viatura que estava no quintal defronte da casa quando foi sequestrado", disse fonte policial, citada pela agência France-Presse.

Até ao momento desconhece-se o motivo do rapto.

A África do Sul tem uma das maiores taxas de criminalidade do mundo. Segundo as estatísticas da polícia, o número de sequestros mais do que duplicou no primeiro trimestre do ano face ao mesmo período do ano anterior.

NM/MS

BRASIL

Lula e Bolsonaro intensificam troca de ataques, e fake news ganham tração na campanha

Créditos: DR

Marcado por ataques e por desinformação, tendo como principais alvos o ex-presidente Lula (PT) e o presidente Jair Bolsonaro (PL) em episódios alimentados pelos próprios candidatos que lideram as pesquisas, o início da campanha presidencial já motiva ofensivas no campo jurídico e nas redes sociais. Esta semana, a campanha de Lula acionou o Tribunal Superior Eleitoral (TSE) pedindo a derrubada de publicações em 67 perfis, incluindo o do deputado federal Eduardo Bolsonaro (PL-SP), que divulgaram um outdoor atribuindo à esquerda bandeiras como "bandido solto" e "narcotráfico".

Nos últimos dias, em meio ao incremento do valor do Auxílio Brasil, o ex-presidente endossou declarações de que o "auxílio emergencial" acabaria em dezembro caso o atual presidente se reeleja. Bolsonaro, por sua vez, fez publicações em suas redes nas quais associou Lula à "perseguição de cristãos" e "liberação das drogas e do aborto". Para analistas, o belicismo dos primeiros dias da campanha segue o comportamento apresentado pelos candidatos na pré-campanha, e representa um tom de confronto excessivo, na contramão de estratégias adotadas por presidenciáveis em anos anteriores.

O acirramento de discursos adotados pelas campanhas de Lula e de Bolsonaro tem levado o debate eleitoral à esfera jurídica. O pedido da campanha do PT pela derrubada de publicações que retratam um outdoor em Porto Alegre, com referência indireta a "dois lados" que estariam disputando as eleições e o futuro do país, veio após uma decisão dada na segunda-feira (15) pelo juiz Márcio André Keppler Fraga, da 113ª Zona Eleitoral da capital gaúcha, na qual ordenou a remoção da propaganda. Em sua decisão, Fraga avaliou que "de forma indireta ou difusa, presente está o viés eleitoral" no outdoor, o que tornaria o material um exemplo de propaganda irregular — já que foi instalado antes de terça-feira, data do início oficial da campanha, além do fato de a legislação eleitoral não permitir uso de outdoors.

Na representação, a equipe de Lula argumentou que a peça "configura propaganda antecipada negativa, fazendo uso de informação sabidamente inverídica" ao associar a esquerda ao crime organizado.

Atuação enérgica

O grupo Prerrogativas pretende levar na próxima semana ao presidente do Tribunal Superior Eleitoral (TSE), Alexandre de Moraes, um documento com exemplos de mais de 100 outdoors, espalhados por estados como São Paulo e Goiás, com conteúdo semelhante. Além de pedir remoção das peças, o advogado Marco Aurélio Carvalho diz que o grupo vai sugerir ao TSE que estabeleça um protocolo para garantir a retirada "enérgica e rápida" sempre que esse tipo de material for detectado:

— A desinformação nem sempre se dá através de fake news. Esses outdoors têm uma linguagem comum, o que indica uma produção centralizada. Isso pode significar prática de abuso do poder econômico, o que não está sendo devidamente apurado.

Aliados de Bolsonaro, por sua vez, criticaram a campanha de Lula por uma live na última sexta (12), divulgada pelo ex-presidente, na qual o deputado federal André Janones (Avante-MG) afirmou que "o auxílio emergencial acaba em dezembro". Janones também afirmou ter tido acesso "com exclusividade" ao programa de governo de Bolsonaro, no qual o presidente não garantiria manter o valor do Auxílio Brasil em R$ 600 a partir de janeiro. O deputado federal Carlos Jordy (PL-RJ) afirmou que fará uma representação contra Janones no TSE "por estar gerando essa fake news" contra Bolsonaro. Ao endossar o discurso de Janones, Lula afirmou em suas redes que o deputado fazia um "alerta" sobre o tema, e o agradeceu "pelo apoio". Na terça-feira (16), Lula voltou a subir o tom contra Bolsonaro e disse que o presidente é "possuído pelo demônio".

Para o publicitário Marcelo Victorino, que atuou na campanha de Geraldo Alckmin pelo PSDB em 2018, a concentração de ataques entre Lula e Bolsonaro atrapalha o crescimento de outros candidatos e também leva a uma antecipação de um cenário de segundo turno, polarizado, o que poderia definir a eleição já no primeiro turno. Vitorino avalia, porém, que o afastamento da campanha do PT do perfil "Lulinha paz e amor" adotado em sua primeira vitória presidencial, em 2002, pode afastar o "eleitor médio" do petista:

— Bolsonaro tem uma reputação de enfrentamento, não pode fugir a essa lógica. Lula poderia agir de forma pacificadora para marcar uma antítese em relação a isso.

Bolsonaro associou Lula nas redes sociais a lideranças de países como a Nicarágua, que "persegue cristãos", e a pautas como a "liberação das drogas e do aborto". O discurso do presidente ecoou declarações dadas no fim de semana por lideranças evangélicas, como o deputado federal Marco Feliciano (PL-SP), que sugeriu que um governo petista fecharia igrejas.

Na última semana, parlamentares petistas usaram uma foto da primeira-dama Michelle Bolsonaro ao lado de Juliana Lacerda, mulher de Guilherme de Pádua — hoje pastor evangélico, condenado pelo assassinato da atriz Daniela Perez na década de 1990 — para sugerir uma relação próxima entre ele e Bolsonaro. O presidente disse sequer conhecer Guilherme e que Michelle foi chamada para a foto sem saber de quem se tratava. (Colaborou Julia Noia)

OG/MS

Aras concorda com pedido para o Google informar quem pesquisou nome 'Marielle' dias antes do crime

Em parecer entregue ao Supremo Tribunal Federal, o procurador-geral da República, Augusto Aras, defendeu a constitucionalidade da quebra de sigilo de dados telemáticos de pessoas indeterminadas em investigações criminais.

A manifestação foi feita dentro do recurso do Google contra a uma decisão do Superior Tribunal de Justiça (STJ) que, em agosto de 2020, manteve a decisão da Justiça do Rio que determinou que a empresa de internet forneça aos investigadores do caso Marielle a lista dos IPs e Device IDs de usuários que pesquisaram as combinações de palavras "Marielle Franco", "Vereadora Marielle", "Agenda vereadora Marielle", "Casa das Pretas" e "Rua dos Inválidos", entre os dias 7 de 14 de março de 2018 – dia em que a vereadora Marielle Franco e o motorista Anderson Gomes foram assassinados. Momentos antes do crime, Marielle participou de um debate na Casa das Pretas, um espaço cultural localizado na Rua dos Inválidos, no Centro do Rio.

O número de IP significa "protocolo da internet", em português, e com ele a polícia consegue chegar até o endereço da conexão de internet de quem fez as pesquisas. Já a Device ID é a identificação de computadores e celulares, e está atrelada às pessoas. O cruzamento das informações do IP com a Device ID permite a localização de alguém. Os investigadores consideram estes dados cruciais para se chegar aos mandantes da morte de Marielle e Anderson. Já o Google argumenta que a medida fere o direito à privacidade dos usuários e que pode transformar um serviço de pesquisa na internet em ferramenta para vigilância indiscriminada dos cidadãos.

A Meta, empresa dona do Facebook e do Instagram, além de entidades da sociedade civil como o Instituto de Tecnologia e Sociedade do Rio, a Educafro, e o Instituto Brasileiro de Ciências Criminais (IBCCRIM), já pediram para ingressarem no processo como amicus curiae ("amigo da corte"), ou seja, para poderem trazer informações importantes para a discussão.

Argumentos da PGR

Na manifestação entregue ao Supremo em outubro de 2021, Aras escreveu que "mostra-se compatível com a Constituição Federal a possibilidade de afastamento de dados telemáticos, no âmbito de procedimentos penais, ainda que em relação a pessoas indeterminadas. Na realidade, mostrar-se-ia incompatível com a ordem jurídico-constitucional entendimento pelo qual fosse vedada a transferência de dados que possam contribuir para a efetivação da persecução penal e para a elucidação de crimes, sobretudo quando se sabe que tais dados hão de ter o sigilo preservado pela autoridade pública". O procurador-geral da República ressaltou ainda que trata-se "de acesso a material relevante à linha investigativa – delimitado, especificamente, por expressões precisas de busca, área geográfica e período – em posse de empresa estrangeira, com representação oficial no Brasil, que se submete às disposições do artigo 12 da Lei nº 12.965/2014 (Marco Civil da Internet)".

Aras sustentou que, quando os dados telemáticos solicitados forem além dos registros de conexão ou de registros de acesso a aplicações de internet e abrangerem informações pessoais possam identificar o usuário ou o terminal, a autoridade deverá justificar a necessidade da medida para a investigação, e a pertinência das informações obtidas em relação ao fato investigado. Por fim, a PGR defendeu que este processo do caso Marielle seja encaminhado à Justiça do Rio, para que seja reapreciado de acordo com as diretrizes fixadas pelo STF na repercussão geral. E que seja permitido à autoridade policial, caso entenda necessário, fazer um novo pedido de quebra de sigilo de dados de pessoas indeterminadas nos moldes estabelecidos pelo Supremo.

Argumentos do Google

No recurso ao Tribunal de Justiça do Rio contra a decisão de primeira instância que quebrou os sigilos, o Google alegou que não existe "autorização legal para a determinação da quebra de sigilo de uma gama de pessoas não identificadas e sequer individualizadas, a partir da mera indicação de palavras-chave que teriam pesquisado na internet". A empresa sustentou ainda que a decisão viola o princípio da presunção da inocência, e que a ordem judicial torna um sem-número de pessoas suspeitas em investigação criminal pelo mero fato de terem realizado pesquisas em provedor de buscas na internet, valendo-se de palavras-chave genéricas.

É alertado pela companhia que a ordem busca "transformar um serviço de pesquisa e acesso a informações na internet em ferramenta para vigilância absoluta e indiscriminada, instaurando um autêntico estado policial".

G1/MS

Marielle Franco. Créditos: DR.

MUNDO

Covid-19 JN

OMS recomenda segunda dose de reforço para grupos de risco

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou, esta quinta-feira (18), a administração de uma segunda dose de reforço da vacina contra a covid-19 para os grupos mais vulneráveis a doença grave, devido à redução da imunidade contra a variante ómicron.

Esses grupos incluem os idosos, cabendo a cada país definir a partir de que idade, as pessoas com imunossupressão e todos os adultos com doenças crónicas, bem como grávidas e profissionais de saúde. Numa conferência de imprensa com o grupo consultivo estratégico de especialistas em imunização, foi explicado que o intervalo ideal entre a primeira e a segunda dose de reforço é de quatro a seis meses, o mesmo período a partir do qual se concluiu que a eficácia das vacinas contra a covid-19 começa a diminuir.

Se esse prazo for ultrapassado, o novo reforço deve ser administrado tão cedo quanto possível. De acordo com a avaliação feita pelo grupo de especialistas à eficácia das vacinas da Pfizer e da Moderna, as crianças e jovens estão entre os grupos menos prioritários, por serem menos vulneráveis a doença grave.

Joachim Hombach, da OMS e do grupo consultivo, disse também que é ainda incerto se os especialistas vão ou não recomendar o reforço vacinal da população em geral ou uma combinação de vacinas específica para a variante ómicron.

Em Portugal, o processo de administração da segunda dose de reforço (quarta dose) arrancou em 16 de maio, abrangendo pessoas com 80 ou mais anos e todos os residentes em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI).

A administração dessa segunda dose de reforço insere-se na estratégia de melhoria da proteção da população mais vulnerável e, segundo a Direção-Geral da Saúde (DGS), no final de julho já tinham sido vacinadas com essa nova dose mais de 400 mil pessoas. Na mesma conferência de imprensa, a OMS indicou também que na semana passada se registaram cerca de 5,4 milhões de novos casos de infeção pelo SARS-CoV-2, que provoca a covid-19, uma redução de 24% face à semana anterior, com destaque para África e Europa, onde a redução foi de quase 40%.

O número de mortes em todo o mundo caiu, em média, 6%, apesar de se registar um aumento em algumas zonas da Ásia.

JN/MS

Crise energética JN

Alemanha baixa IVA do gás para 7% para compensar consumidores

O Governo alemão decidiu baixar temporariamente o IVA do gás, de 19% para 7%, para ajudar os consumidores a enfrentarem a subida de preços causada pela guerra na Ucrânia, anunciou o chanceler Olaf Scholz.

A taxa reduzida estará em vigor de 1 de outubro pelo menos até finais de março de 2024 e "esperamos que as empresas reproduzam esta descida a 100% nos clientes", acrescentou Scholz.

A subida dos preços "é um peso considerável para muitas pessoas", admitiu o chanceler alemão, numa breve declaração à imprensa.

Numa altura em que os preços sobem rapidamente, as faturas vão ainda aumentar sensivelmente a partir de 01 de outubro, quando os distribuidores de gás podem (graças a uma nova lei) repercutir a subida dos preços de compra nos clientes, que terão de pagar suplementos. Berlim tinha solicitado à Comissão Europeia para poder prescindir de forma excecional de cobrar o IVA desses suplementos, mas após obter esta semana uma resposta negativa, foi anunciado que procuraria uma alternativa para poder atenuar a carga nos consumidores finais. O chanceler alemão reiterou a promessa de um novo pacote de ajuda "para aliviar a pressão que afeta particulares e empresas".

O detalhe dessas medidas ainda está a ser objeto de negociações no seio da coligação governamental alemã.

A Alemanha já adotou ajudas num total de 30 mil milhões de euros, incluindo descontos nos postos de abastecimento e bilhetes de baixo custo para os transportes públicos. A redução no fornecimento de gás russo através do gasoduto Nord Stream 1 obrigou os importadores alemães a comprarem a outros fornecedores a preços mais altos do que o previsto.

JN/MS

Cuba JN

Dezasseis bombeiros morreram no incêndio em depósito petrolífero em Cuba

Dezasseis bombeiros morreram no incêndio que se prolongou por uma semana, no início deste mês, num depósito de petróleo na zona ocidental de Cuba, disse um especialista forense.

Dois bombeiros morreram no incêndio e 14 tinham sido dados como desaparecidos. O presidente da Sociedade Cubana de Medicina Legal, Jorge Gonzalez Perez, afirmou que os desaparecidos morreram no local e os corpos não são identificáveis.

"Dado que os restos encontrados foram submetidos a temperaturas elevadas durante muito tempo, não é possível efetuar a extração de ADN", disse Gonzalez Perez, numa conferência de imprensa.

O funeral vai realizar-se hoje (19), anunciou a presidência cubana, e foram declarados dois dias de luto nacional.

O incêndio, causado por um raio, deflagrou em 5 de agosto no depósito de petróleo de Matanzas, o maior de Cuba, a 100 quilómetros a leste de Havana.

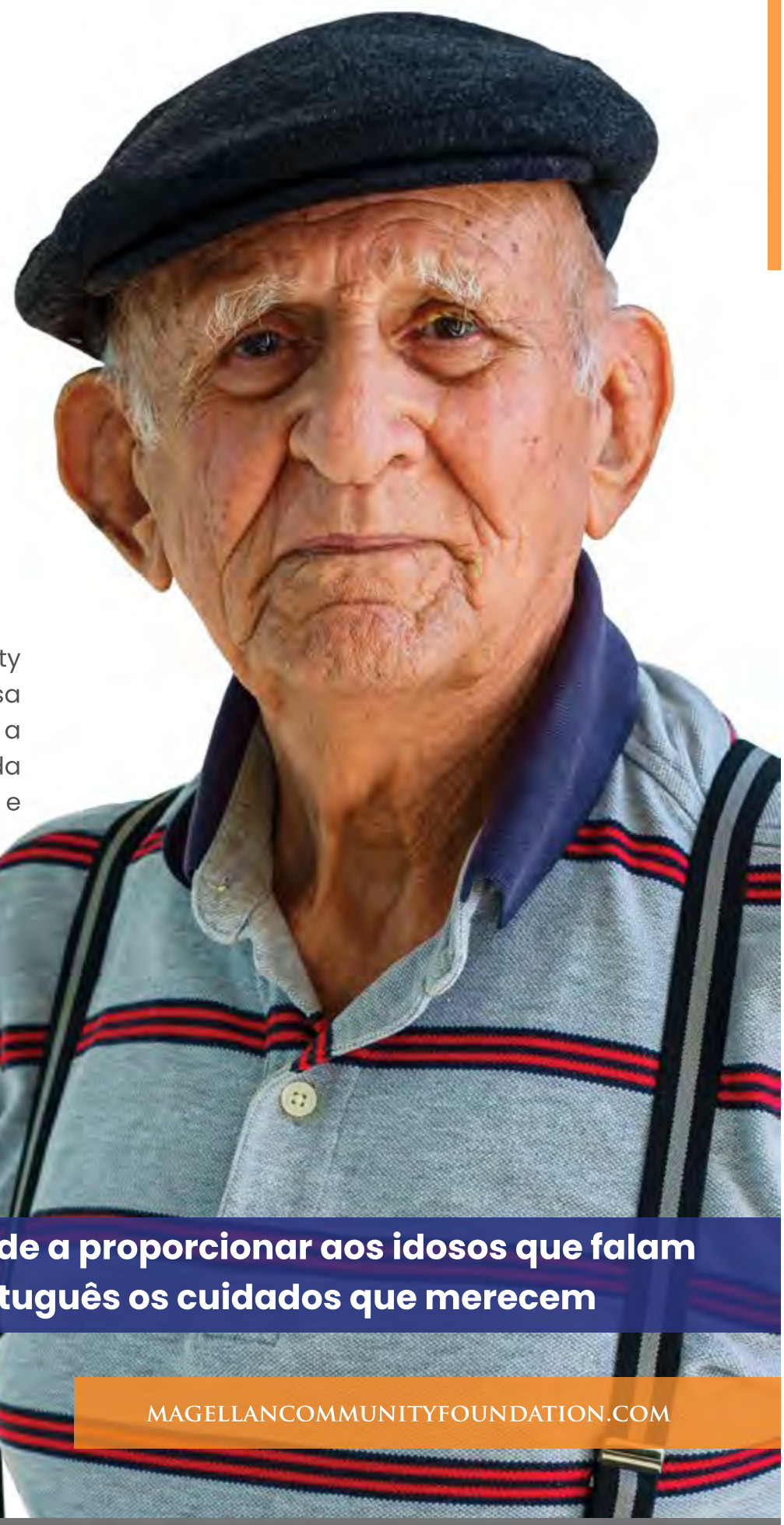
Quatro tanques, com cerca de 52 milhões de litros de petróleo bruto ou fuelóleo, arderam. No depósito, existiam oito tanques.

JN/MS

MAGELLAN
COMMUNITY FOUNDATION

ESTÁ NA HORA DE RETRIBUIR

Ao fazer uma doação para o Magellan Community Foundation, está a ajudar a financiar a primeira casa de repouso de cuidados continuados para a comunidade de língua portuguesa no Ontário e ainda ajuda a construir habitações a preços acessíveis e um centro comunitário.



Ajude a proporcionar aos idosos que falam português os cuidados que merecem

MAGELLANCOMMUNITYFOUNDATION.COM

Faça o scan para doar online

Patrocinado por
MILÉNIO STADIUM

CHÁS E ERVAS

O recurso a chás e ervas medicinais já remonta ao início dos tempos. Depois de muita tentativa e erro, os ensinamentos têm vindo a ser passados de geração em geração. Há milhares de anos atrás, sem recurso à medicina convencional e modernizada a que temos acesso hoje, o que ajudava a curar as pessoas eram os chás e ervas medicinais. Já em tempos pré-históricos, estes produtos naturais tinham utilidades que iam muito além da alimentação.

O primeiro livro de ervas chinesas data a 2700 a.c. totalizando uma lista de 365 plantas medicinais e a descrição do seu uso, incluindo o ma-huang, o arbusto que introduziu a droga efedrina na medicina moderna. Também os gregos e romanos deixaram os seus ensinamentos sobre plantas e o seu recurso na forma medicinal. Nas escrituras de Hipócrates, considerado o pai da medicina, defendia-se o uso de algumas drogas simples à base de ervas, em conjunto com o descanso, ar fresco e uma dieta adequada.

Apesar de ser uma questão que pode ser considerada mais ou menos científica, entranhou-se em muitas culturas. No Brasil, o hábito do consumo de chás e ervas medicinais foi desenvolvido e passado pelos indígenas, de geração em geração. Na cultura moderna do Reino Unido, desenvolveu-se, e mantém-se, o hábito de tomar chá de ervas e frutas às 17h.

Cada erva e cada planta tem uma essência única e, portanto, os seus efeitos medicinais variam. Seguem-se algumas que lhe poderão ser úteis ao longo da vida.

Inês Carpinteiro/MS
Ilustrações: Stella Jurgen

Sabugueiro

- Eficaz para gripes, febre, tosse, rinite e sintomas alérgicos
- Ajuda no combate a feridas, abcessos, hemorroidas e o acumular de ácido úrico
- Alivia sintomas de reumatismo e dor musculas e nas articulações

Arando

- Popularmente utilizado em cássos de vómito, diarreia, febre, tosse, dor de garganta, rinite e ataques de pânico, stress e insónias

Chapéu-de-couro

- Indicado para artrite, artrose, hérnias
- Combate infeções urinárias, prostatite, inflamação na bexiga e infeções de pele
- Reduz os sintomas de doenças do fígado

Sálvia

- Ajuda na má digestão, azia e excesso de gases
- Combate os sintomas de reumatismo, distúrbios cognitivos e doenças de Alzheimer

CURANDEIRAS

Capim-cidreira

- Ajuda o corpo a se livrar do colesterol, toxinas, gorduras e ácido úrico
- Ajuda a baixar a pressão arterial
- Ajuda a aliviar a retenção de líquidos
- Ótimo para a saúde de sua pele e cabelo

Erva Doce

- Ajuda a reduzir os efeitos da intoxicação alimentar
- Ajuda a reduzir o refluxo ácido
- Ajuda a aumentar o fluxo menstrual
- É um ótimo tratamento para azia
- É diurético

Barbatimão

- Melhora os problemas de pele
- Reduz a retenção de líquidos
- Combate problemas gastrointestinais e problemas respiratórios
- Reduz a dor
- Combate a infeção pelo HPV

Saw Palmeto

- Controla o cancro da próstata
- Previne a queda de cabelo
- Melhora o desempenho sexual do sexo masculino
- Alivia sintomas urinários

Unha de Gato

- Pretende aumentar as defesas do organismo
- Alivia os sintomas de osteoartrite
- Tem uma ação antioxidante
- Auxiliar no tratamento de cancro da mama

Urucum

- Melhora a saúde dos olhos
- Combate o envelhecimento da pele
- Previne doenças cardiovasculares
- Controla a pressão arterial
- Regula o açúcar no sangue

NISSAN

THRILLOLOGY SALES EVENT | AUGUST 3RD - 31ST

Finance select 2022 models from

2.99% APR

for up to 24 months O.A.C.

Offers available from August 3, 2022 to August 31, 2022. See your participating Nissan retailer for complete details. ©2022 Nissan Canada Inc.

visit **highparkNissan.com**

HIGH PARK NISSAN

Michael Cruz
Pre-owned/New Car Specialist
mcruz@highparkNissan.com

HIGH PARK NISSAN
3275 Dundas St W, Toronto
(416) 762-7537

STADIUM
Suplemento Desportivo

Um "Pote" de golos

Inês Barbosa
Opinião

Parece que o Sporting se habituou a marcar três de cada vez... E Pedro Gonçalves, que andava um pouco tímido, voltou a acordar a sua veia goleadora, bisando na vitória do Sporting sobre o Rio Ave nesta segunda jornada, que ainda contou com um golaço de Matheus Nunes - ainda assim, e como Rúben Amorim fez questão de referir, falhou "dois golos feitos". Apesar disso os leões puseram as garras de fora e conseguiram a sua primeira vitória no campeonato, depois do empate a três bolas em Braga. Se havia dúvidas em relação à força deste leão, desapareceram com esta exibição, no geral, bastante segura.

Ainda que meio apagado nos minutos iniciais, o Sporting começou a brilhar após surgirem as primeiras oportunidades de golo. O tento inaugural acabou por chegar aos 36', com Porro a desmarcar Marcus Edwards, que por sua vez cruzou rasteiro para Pote apenas necessitar de encostar. Até ao apito para intervalo, os vilacondenses não conseguiram construir qualquer situação de perigo - na realidade, não remataram uma única vez.

O segundo tempo abriu praticamente com o segundo golo sportinguista: e que golo! Matheus Nunes recebeu a bola de Marcus Edwards, colocou-a a seu gosto e, do meio da rua, disparou um verdadeiro míssil que só parou no fundo das redes de Jhonatan. Um golo que deu ainda mais força à turma de Rúben Amorim, e que acabou totalmente com a "bateria" do Rio Ave, que morreu de vez na partida - se é que alguma vez chegou a estar vivo!

O 3-0 era inevitável: no seguimento de uma brilhante jogada coletiva, Trincão isolou Pedro Gonçalves e o avançado, depois da saída do guarda-redes vilacondense, picou o esférico e fechou a contagem.

Os leões seguem na quinta posição, atrás do quarteto liderante composto pelo F. C. Porto, Benfica, Boavista e Vitória SC.

Ora, dragões e águias venceram os respetivos adversários, o Vizela e Casa Pia, por 1-0: e podemos dizer que em ambos os casos a vitória foi "tirada a ferros".

No Estádio Municipal de Leiria, o Casa Pia entrou em campo com uma atitude muito forte e pressionante, determinado em surpreender o Benfica, apostando sobretudo nos contra-ataques rápidos.

Mas nesta luta de aves, os gansos acabaram por abrir demasiado as asas e permitir que as águias aproveitassem um deslize da defesa: aos 24', num mau alívio, a bola acabou por sobrar para Gonçalo Ramos. O golo era quase certo, mas João Nunes conseguiu negá-lo ao avançado encarnado.

No segundo tempo chegou finalmente a pontaria: aos 58', Rafa cruzou para o local onde surgiu Gonçalo Ramos que, ainda que desequilibrado por João Nunes, enviou o esférico para o fundo das redes de Ricardo Batista.

Se os encarnados suaram para trazer a vitória de Leiria, o F.C. Porto não ficou atrás. Na deslocação a Vizela, o golo da vitória só surgiu mesmo ao cair do pano, muito por culpa das grandes dificuldades que os vizelenses criaram à formação de Sérgio Conceição, impondo uma forte barreira às investidas azuis e brancas.

Assim, a primeira parte do encontro ficou marcada pelas poucas ocasiões criadas pelos portistas - Taremi ainda tentou um cabeceamento aos 13' e três minutos depois Evanilson tentou a sua sorte mas estava fora de jogo - e também pelo atrevido Nuno Moreira, que chegou a assustar Diogo Costa, aos 34' e 48', mas também ele estava em dia não no que a pontaria dizia respeito.

Já no segundo tempo e sem alterações no marcador, as emoções estavam à flor da pele: Taremi (quem mais?) ficou a pedir penálti, aos 79', por falta de Anderson, mas Fábio Veríssimo mandou seguir.

Aos 84' o golo portista esteve à espreita: um remate em arco de Galeno mas foi embater no poste. O extremo brasileiro não marcou, mas deu a marcar: aos 90', assistiu Marcano que, de cabeça, marcou o golo da vitória portista. O F.C. Porto, a suspirar de alívio, mantém-se no topo da tabela classificativa.

O Boavista saltou para o terceiro lugar após vencer o Santa Clara por 2-1 no Bessa. Rildo abriu o marcador para os açorianos, aos 34', mas Yusupha (62') e Martim Tavares (66') operaram a reviravolta, altura em que os insulares já jogavam com menos um devido à expulsão de Bruno Almeida, aos 51'.

O golo solitário de André Silva, aos 16', permitiu que o Vitória SC continuasse 100% vitorioso neste arranque do campeonato. A partida ficou ainda marcada pela expulsão, por acumulação de amarelos, de Gonçalo Esteves, jogador cedido pelo Sporting aos canarinhos. Também o Arouca - Gil Vicente terminou com 1-0 no marcador, neste que foi o primeiro triunfo da formação de Armando Evangelista nesta edição do campeonato português. Rafael Mújica, logo aos 2', fez o golo que ditou o triunfo dos arouquenses. O Marítimo ainda se colocou em vantagem na receção ao Desportivo de Chaves, depois do remate certeiro de Joel Tagueu aos 39', mas aos 70' João Teixeira, que já havia desperdiçado um penálti, rematou de fora de área e fez o golo do empate. Apenas cinco minutos depois, Batxi deu a cambalhota no marcador, garantindo os três pontos aos flavienses.

Depois do embate frente ao Sporting na jornada anterior, o Braga encontrou novamente o caminho para a vitória, tendo batido o Famalicão por 3-0. Sequeira abriu a contagem aos 13' e o ex-famalicense Simon Banza bisou (18' e 79'), impondo a sua derrota consecutiva do Famalicão na presente época.

A vitória do Portimonense no reduto do Paços de Ferreira fechou esta segunda jornada: mais do que pelos golos de Yago Cariello (32'), Luquinha (80') e Ewerton (84'), o encontro ficou marcado pela proeza de Uilton, que entrou em campo aos 15'... e foi expulso aos 18'.

St. Clair & Dufferin

Oportunidade de investimento extraordinária no coração vibrante do Corso Itália. No andar principal está localizada uma mercearia em funcionamento há já várias décadas; o segundo andar tem um apartamento grande com dois quartos espaçosos. 1 contador de luz, 1 contador de gás e 2 parques de estacionamento na traseira do edifício. TTC à porta e vários parques municipais próximos. Zona com muitos pedestres.

Royal York & Evans

Triplex legal independente, com duas unidades grandes com dois quartos + 1 unidade grande com um quarto. A pouca distância do Mimico Go e Village. Ótima localização, perto de supermercados, restaurantes, parques e do lago. Três unidades autónomas. O piso principal tem saída direta para o deck e para o quintal. Quatro hidrômetros separados, três espaços de estacionamento na via. Imóvel bem conservado.

Burnhamthorpe & Confederation

Na área da Square One, no coração de Mississauga. Apartamento espaçoso e com luminosidade, com dois quartos e uma casa-de-banho, e dois lugares de estacionamento. Quarto principal grande e com walk-thru closet. Sala de jantar e de estar espaçosas com saída para a varanda que tem uma visão desobstruída no sentido sul. Com lavandaria e zona de arrumação. Excelentes serviços!

Rathburn Rd & Hurontario

Uma excelente oportunidade de investimento! Para famílias grandes! Seja bem-vindo/a a um bungalow semi-desapegado de tamanho familiar no desejado bairro de Rathwood. A casa é composta por 3 quartos na parte de cima com uma cozinha, sala de estar e de jantar espaçosas. Entrada separada para o Basement, com um apartamento secundário legalizado com dois quartos e uma cozinha grande.

REMAX ULTIMATE
REALTY INC.,BROKERAGE
Independently Owned and Operated

CANDIDO FARIA
SRS, ABR, Hon. B.A.
Real Estate Broker

416.459.2007
candido@candidofaria.ca
www.CandidoFaria.ca

Se pretende comprar ou vender, contacte-me

I LIGA

Gonçalo Ramos serve banquete com gansos bem duros de roer

Municipal leiriense tornou-se num mini--Estádio da Luz para ver a segunda vitória das águias.

Creditos: DR

Com o Estádio Pina Manique em obras, foi a cidade do Rio Lis a receber o primeiro duelo, para o campeonato, do Casa Pia com um dos grandes do futebol português em mais de 83 anos e o municipal leiriense pintou-se de vermelho para homenagear Fernando Chalana e festejar a segunda vitória de Roger Schmidt na Liga 2022/23. Mas, mesmo com os adeptos forasteiros em absoluta maioria, o caminho do sucesso foi tudo menos fácil e apenas Gonçalo Ramos descobriu as coordenadas dos três pontos.

O Casa Pia apostou numa linha de cinco defesas, três médios e toda a fé na velocidade de Godwin, o parceiro de Rafael Martins no ataque. E os sprints do nigeriano causaram muitos problemas a Gilberto e Otamendi, com a dupla casapiana a ficar perto do golo logo a abrir. Roger Schmidt voltou a poupar David Neres para o play-off da Champions da próxima semana, com Diogo Gonçalves a saltar para a titularidade, e o Benfica acabou por dominar toda a estatística, mesmo que os lances de verdadeiro perigo tenham sido poucos. Uma das exceções aconteceu ao minuto 24, quando Rafa serviu Ramos, mas João Nunes salvou em cima da linha.

Os gansos tentavam sempre sair a jogar - com alguns erros pelo meio - e um raide de Godwin perto do intervalo só não fez funcionar o marcador porque Kuni rematou à figura de Vlachodimos. O treinador alemão dos encarnados não podia estar satisfeito e lançou Bah no início da segunda parte, com o lateral a dar a largura que tinha faltado até então. E foi dos pés do dinamarquês que nasceram os lances mais vistosos, incluindo o decisivo, aos 58 minutos. Rafa furou pela direita, cruzou e Gonçalo Ramos mostrou instinto de matador.

Depois da assistência, Rafa esteve duas vezes perto de sossegar os adeptos benfiquistas que, já nos descontos, ainda levaram as mãos à cabeça com a expulsão de Otamendi, mas a águia segue 100% vitoriosa.

Mais: Rafa foi o principal agitador benfiquista e teve o apoio de Bah na segunda parte. João Nunes e Zolotic estiveram quase perfeitos no Casa Pia e Godwin é uma bala.

Menos: Gilberto e Otamendi não souberam lidar com a explosão de Godwin e João Mário esteve apagado. No Casa Pia, Rafael Martins foi pouco mais do que esforçado.

Árbitro: Tiago Martins distribuiu amarelos a torto e a direito e a surpresa foi só ter havido uma expulsão. Dúvidas num possível penálti de Ricardo Batista sobre Araújo.

JN/MS

Marcano salva dragão de um sorriso bem amarelo

Creditos: DR

Central espanhol, a cumprir o jogo 500 da carreira, marcou em cima dos 90 e permitiu à equipa de Conceição manter o pleno. Vizelenses deram tudo por tudo.

O campeão nacional teve de sofrer a bom sofrer para somar o segundo triunfo em outros tantos jogos no campeonato e chegar ao clássico da próxima jornada com dois pontos de vantagem sobre o Sporting. O Vizela, com uma excelente exibição, encravou por completo o futebol atacante do dragão, salvo por um golo de Iván Marcano, que vestiu a pele de herói inesperado no dia em que celebrou meio milhar de jogos como futebolista profissional.

Sérgio Conceição, também ele a atingir um número redondo da carreira - o jogo 300 na liga portuguesa -, apresentou o mesmo onze da jornada inaugural e deixou David Carmo e, sobretudo, Otávio no banco de suplentes. Com a equipa a estrear o equipamento alternativo, não é exagerado dizer que a exibição portista teve o mesmo tom das camisolas: um amarelo muito pálido e que só não teve consequências porque Marcano teve instinto matador para, em cima do minuto 90, dar o melhor seguimento a um cruzamento de Galeno, que também saltou do banco para agitar as alas do dragão.

O Vizela apresentou-se em 4-3-3, com um falso 9 (Kiko Bondoso) e cedo ficou claro que a qualidade abunda na equipa de Álvaro Pacheco. Depois da vitória em Vila do Conde, na estreia, os minhotos dominaram o início do encontro e nunca mostraram qualquer intenção de ligar a marcha-atrás, mesmo tendo pela frente o vencedor dos últimos três troféus nacionais. Pelo contrário, o Vizela até criou o melhor lance de toda a primeira parte, período em que os portistas foram uma sombra do que já mostraram. Conceição lançou Otávio e Veron depois do intervalo, com o brasileiro a ficar muito perto de marcar logo a abrir, enquanto no outro extremo a grande jogada de Kiko Bondoso merecia melhor destino que o remate na atmosfera de Nuno Moreira.

A pressão portista intensificou-se com o correr do cronómetro, mas o Vizela nunca se entrincheirou na defesa e acabou por pagar isso bem caro. Depois de uma saída falhada para o ataque e uma falta obrigatória para travar o contra-ataque dos dragões, surgiu o livre e Marcano, o senhor 500, a provar que a idade é um posto.

Positivo

Até pode parecer estranho, por causa do resultado, mas o defesa direito Tomás Silva e Kiko Bondoso, ambos do Vizela, foram os melhores em campo. Otávio deu critério e Galeno a velocidade que faltava.

Negativo

Jogo para esquecer para muitos dos jogadores do F. C. Porto, como João Mário, Grujic e Taremi, só para citar alguns. Rashid e Isaac, lançados ao minuto 87, não entraram bem na equipa do Vizela.

Arbitragem

Bruno Wilson tocou na nuca de Toni Martínez dentro da área do Vizela, mas o árbitro entendeu que o contacto foi posterior ao corte da bola e não marcou penálti.

JN/MS

Leão faminto mastiga presa fácil com bis de Pote

Sporting deixa boas indicações antes do clássico frente ao F. C. Porto. Pedro Gonçalves continua de pé quente e Matheus Nunes marca à lei da bomba.

Depois do empate em Braga na jornada inaugural, o Sporting estreou-se em jogos oficiais esta época em Alvalade sabendo que vencer era essencial para não deixar o rival Benfica fugir e, simultaneamente, ganhar ânimo antes do clássico no Dragão com o F. C. Porto. A missão foi passada com distinção, com vitória clara sobre o Rio Ave, por 3-0, num jogo onde Pedro Gonçalves bisou e mostrou ao que vem esta temporada.

Os vila-condenses foram empurrados para trás desde o apito inicial, fechando-se com duas linhas bem juntas, num 5x4x1 que obrigava os comandados de Ruben Amorim a explorarem os flancos.

Nos primeiros 20 minutos, os leões tiveram dificuldades em criar muito perigo, mas quando as trocas entre Trincão, Edwards e Pedro Gonçalves aumentaram, a frágil defesa montada por Luís Freire desmontou-se. Trincão avisou com uma bola à barra, Pedro Gonçalves desperdiçou uma oportunidade clara mas pouco depois redimiu-se e abriu o ativo. O intervalo chegou com o Sporting a vencer pela margem mínima, resultado magro para os primeiros 45 minutos dos homens de Amorim.

A segunda parte chegou e não trouxe nada de novo. O conjunto verde e branco continuou a comandar as operações, com Matheus Nunes a assumir o papel de maestro, e sem surpresa a vantagem foi dilatada, com a intensidade leonina a não dar a mínima hipótese de resposta aos vila-condenses, incapazes de incomodar seriamente Adán durante os 90 minutos.

Matheus Nunes fez o golo da noite com uma bomba de fora da área e Pedro Gonçalves bisou após belo passe de Trincão. Destaque ainda para a demonstração de carinho do público para com Ricardo Esgaio, que entrou aos 80 minutos debaixo de uma chuva de aplausos, depois de ter sido alvo de críticas que o levaram a apagar as redes sociais. O leão vence pela primeira vez esta época na antecâmara do clássico no Dragão.

Mais: Tridente Edwards, Pedro Gonçalves e Trincão funcionou às mil maravilhas. Matheus Nunes assinou um golaço e encheu o campo.

Menos: O Rio Ave apresentou-se em Alvalade sem ideias ofensivas e cometeu demasiados erros defensivos. Exibição coletiva para (não) esquecer.

Árbitro: Manuel Mota esteve razoável no capítulo técnico em grande parte da partida. Dúvidas sobre um possível segundo amarelo a João Ferreira.

JN/MS

Creditos: DR

Antevisão à jornada:
Dragão em busca de vincar a história

Créditos: DR

A terceira jornada aumenta a temperatura do campeonato 2022/23 com a realização do primeiro clássico da época. Depois do escaldante duelo de fevereiro, que terminou empatado a duas bolas e com cenas degradantes entre elementos das duas equipas dentro e fora do relvado, F. C. Porto e Sporting voltam a medir forças. A história favorece as ambições azuis e brancas, mas o equilíbrio tem crescido nos últimos anos.

No registo dos 22 jogos disputados na Invicta, para o campeonato já neste século, o F. C. Porto tem maioria absoluta dos sucessos, com 14 vitórias, seis empates e apenas duas derrotas, registadas nas épocas de 2006/07 e 2015/16.

Sérgio Conceição assumiu o leme azul e branco em 2017/18 e somou três triunfos consecutivos contra o leão, em casa, nos três primeiros duelos para a liga portuguesa, registando, depois, duas igualdades contra o Sporting já sob o comando de Ruben Amorim: um nulo em 2020/21 e o 2-2 de fevereiro deste ano. O treinador já defrontou a equipa verde e branca por 18 vezes a partir do banco portista, contando sete vitórias, nove empates e duas derrotas, mas os números são bem melhores quando se tem em conta apenas os 10 jogos disputados no campeonato. Conceição nunca perdeu contra o Sporting na principal competição nacional, mas empatou mais vezes (seis) do que ganhou (quatro).

Cinco pontos à mão

Um clássico à terceira jornada nunca será minimamente decisivo nas contas do título, mas a verdade é que o F. C. Porto pode conseguir, desde já, uma boa vantagem sobre um dos rivais. Os dragões venceram nas duas primeiras jornadas (Marítimo e Vizela), enquanto o Sporting começou o campeonato com um empate (3-3) em Braga, antes de vencer o Rio Ave em Alvalade. Assim, um eventual triunfo azul e branco deixará a equipa de Conceição com cinco pontos de vantagem e o leão com menos margem de erro na Liga portuguesa.

O melhor

- O F. C. Porto só sabe vencer em 2022/23. Depois da conquista da Supertaça, os dragões bateram Marítimo e Vizela.
- Marcano manteve a titularidade e foi decisivo no triunfo em Vizela, na segunda jornada.

Créditos: DR

- O melhor Pedro Gonçalves está de volta: três golos em dois jogos.

O pior

- A transferência de Matheus Nunes para o Wolves vem na pior altura para Ruben Amorim.
- Paulinho, lesionado, falha o clássico e o Sporting terá de jogar com um ataque móvel.
- Depois de ter sido titular nos três primeiros jogos da época, Namaso vai perder o lugar para Otávio.

JN/MS

I LIGA - CLASSIFICAÇÃO

Equipas	P	PD	V	E	D	GM	GS	DG
F.C. Porto	6	2	2	0	0	6	1	5
Benfica	6	2	2	0	0	5	0	5
Boavista	6	2	2	0	0	3	1	2
Vitória SC	6	2	2	0	0	2	0	2
Sporting	4	2	1	1	0	6	3	3
Braga	4	2	1	1	0	6	3	3
Portimonense	3	2	1	0	1	3	1	2
Estoril	3	2	1	0	1	2	1	1
Chaves	3	2	1	0	1	2	2	0
Gil Vicente	3	2	1	0	1	1	1	0
Vizela	3	2	1	0	1	1	1	0
Arouca	3	2	1	0	1	1	4	-3
Santa Clara	1	2	0	1	1	1	2	-1
Casa Pia	1	2	0	1	1	0	1	-1
P. Ferreira	0	2	0	0	2	0	4	-4
Rio Ave	0	2	0	0	2	0	4	-4
Marítimo	0	2	0	0	2	2	7	-5
Famalicão	0	2	0	0	2	0	5	-5

I LIGA - RESULTADOS - 2ª. JORNADA

Famalicão	0-3	Braga
Casa Pia	0-1	Benfica
Sporting	3-0	Rio Ave
Boavista	2-1	Santa Clara
Vizela	0-1	F.C. Porto
Vitória SC	1-0	Estoril
Marítimo	1-2	Chaves
Arouca	1-0	Gil Vicente
P. Ferreira	0-3	Portimonense

I LIGA - PROGRAMA - 3ª. JORNADA

Sexta-feira 19/08
Estoril 15h15 Rio Ave - SPORT TV
Sexta-feira 20/08
Santa Clara 09h30 Arouca - SPORT TV
Chaves 13h00 Vizela - SPORT TV
F.C. Porto 15h30 Sporting - SPORT TV
Sábado 21/08
Casa Pia 10h30 Boavista - SPORT TV
Braga 13h00 Marítimo - SPORT TV
Portimonense 15h30 Vitória SC - SPORT TV
Segunda-feira 22/08
Gil Vicente 15h15 Famalicão - SPORT TV
Terça-feira 23/08
Benfica 15h15 P. Ferreira - BTV

Vitória de Guimarães reage à eliminação europeia com triunfo

Vimaranenses bateram no domingo (14) o Estoril por 1-0, com golo de André Silva, em encontro da segunda jornada da Liga.

Canarinhos jogaram meia-hora com menos um jogador após expulsão de Gonçalo Esteves.

Depois da eliminação da Conference League na passada quinta-feira (11) às mãos do Hajduk Split, o Vitória de Guimarães regressou ao campeonato da melhor maneira, com triunfo pela margem mínima na receção ao Estoril.

O golo dos minhotos chegou cedo, aos 16 minutos, da autoria de André Silva, assistido por André Almeida.

Na segunda metade, os estorilistas viriam a ficar reduzidos a 10 unidades, depois de o lateral Gonçalo Esteves ver o segundo cartão amarelo.

JN/MS

Arouca vence Gil Vicente com golo madrugador de Mújica

O Arouca arrecadou, esta segunda-feira (15), a primeira vitória na Liga, ao impor-se em casa ao Gil Vicente, por 1-0, em jogo da segunda jornada da competição.

Um golo do espanhol Rafael Mújica, logo aos dois minutos, foi suficiente para assegurar o triunfo dos arouquenses, que na primeira jornada tinham perdido com o Benfica, no Estádio da Luz, por 4-0.

Por seu lado, o Gil Vicente averbou o primeiro desaire no campeonato, depois da estreia vitoriosa diante do Paços de Ferreira (1-0).

JN/MS

Portimonense conquista primeira vitória na Liga em Paços de Ferreira

O Portimonense conquistou, esta segunda-feira (15), os primeiros pontos na Liga, ao vencer por 3-0 na visita ao Paços de Ferreira, no encontro que encerrou a segunda jornada da competição.

Após o desaire com o Boavista (1-0) na ronda inaugural, os algarvios impuseram-se agora com golos de Yago Cariello (32 minutos), Luquinha (80) e Ewerton (84).

Os pacenses jogaram reduzidos a 10 elementos desde os 16 minutos, por expulsão de Uilton, que viu o vermelho direto pouco depois de ter substituído o lesionado Gaitán.

O Paços de Ferreira, que vinha de um desaire com o Gil Vicente (1-0), continua sem somar qualquer ponto em duas jornadas, à semelhança de Rio Ave, Marítimo e Famalicão.

JN/MS

Apesar de vários jogadores se destacarem ao longo das várias jornadas do campeonato de futebol português, decidimos fazer a seleção do "onze" que julgamos ter tido um melhor desempenho durante a última jornada. Acompanhe-nos ao longo de toda a época!

Nesta segunda ronda assistimos a um surpreendente "aperto" feito pelos adversários do F.C. Porto e Benfica - o Vizela e o Casa Pia, respetivamente -, ao regresso do Sporting às vitórias e ainda a uma cambalhota no marcador no jogo entre Marítimo e Desportivo de Chaves. Vamos então saber quem foram as estrelas da segunda jornada.

GUARDA-REDES

Matheus Magalhães (S.C. Braga)

Apesar do resultado fazer dar a entender que o embate entre Famalicão e Braga (0-3) foi um verdadeiro "passeio no parque" para os Guerreiros do Minho, a verdade é que não foi bem assim: a equipa de Artur Jorge bem pode agradecer a Matheus as boas e importantes intervenções que foi tendo ao longo do jogo.

DEFESAS

João Correia (GD Chaves)

Jogador rápido, inconformado e muito interventivo na partida. Conseguiu um penálti que empataria a partida frente ao Marítimo - na cobrança João Teixeira atirou ao lado da baliza de Miguel Silva - e ainda assistiu Bachi para o 2-1 final.

Iván Marcano (F.C. Porto)

Muito seguro em processos defensivos e decisivo no único golo (tirado a ferros) da partida, mesmo ao cair do pano, mostrando que o jogo aéreo é um dos seus pontos fortes.

Sequeira (S.C. Braga)

Jogador que já nos habituou a partidas de grande nível e qualidade - e esta foi apenas mais uma, em que saiu premiado com um golo. Um grande regresso após uma grave lesão.

MÉDIOS

Galeno (F.C. Porto)

Foi lançado por Sérgio Conceição aos 68' e deu nas vistas: foi um desequilibrador, colocando constantemente em risco as redes vizelenses. Crucial para a vitória dos dragões, fazendo a assistência para golo aos 90'.

João Teixeira (GD Chaves)

Apesar de ter desperdiçado um penálti, João Teixeira não baixou os braços e continuou à procura de reviravolta, que deu ao Chaves a sua primeira vitória na Liga. O médio de 28 anos esteve na origem de 10 dos 21 remates dos flavienses e marcou um grande golo de fora de área que deu início à cambalhota no marcador.

Pedro Gonçalves (Sporting C.P.)

O médio atacante voltou aos "bons velhos tempos": fez um jogo de grande nível (apesar de ter deixado escapar duas ocasiões flagrantes) e ainda acrescentou dois golos à sua conta pessoal. Estará a apontar, novamente, a melhor marcador da Liga.

Rafa Silva (S.L. Benfica)

É sempre uma flecha apontada às balizas adversárias e nesta jornada não foi exceção, com os seus dribles constantes. É uma alegria ver o médio encarnado jogar.

AVANÇADOS

André Silva (Vitória S.C.)

O avançado marcou o único golo da partida frente ao Estoril e tem sido uma aposta mais do que ganha para a equipa da Cidade Berço.

Simon Banza (S.C. Braga)

Bisou nesta jornada contra a sua antiga equipa, levando já três golos em duas partidas (marcou frente ao Sporting na jornada passada). Um jogador versátil, matador na área e presente no apoio defensivo.

Marcus Edwards (Sporting)

Aposta titular na equipa leonina, não vacilou, assistindo por duas vezes para golo.

Inês Barbosa/MS

LIGA 2

Moreirense conquista segunda vitória em casa do Académico de Viseu

O Moreirense venceu em casa do Académico de Viseu, por 3-1, conquistando a segunda vitória em outros tantos encontros da II Liga de futebol, 'estragando' o regresso dos viseenses ao Fontelo mais de um ano depois.

Creditos: DR

Walterson (17 minutos), Bandeira (49), na própria baliza, e Lawrence Ofori (89) foram os autores dos três golos a favor do Moreirense, enquanto André Clóvis (57) reduziu para o Académico de Viseu, que jogou em inferioridade numérica desde os 35 minutos, por expulsão de Pana.

O Moreirense entrou melhor e, aos nove minutos, Aparício esteve perto de marcar, mas o remate fez a bola tocar ligeiramente no poste, com Gautier a responder para o Viseu com um cabeceamento ao lado.

A pressão da formação de Paulo Alves deu frutos e, aos 17 minutos, Walterson inaugurou o marcador num remate rasteiro, num lance com muitas culpas para o guarda-redes Domen Grill.

Até ao intervalo, Franco (31) podia ter aumentado a vantagem dos "cónegos", mas rematou ligeiramente ao lado, com Bandeira (38) a atirar para as mãos de Kewin Silva.

A então formação de Pedro Ribeiro entrou com nova dinâmica na segunda parte e, apesar de estar em desvantagem numérica, conseguiu equilibrar o jogo, mas acabou por sofrer o segundo golo, aos 49 minutos, num autogolo de Bandeira, aos 49 minutos.

O Académico de Viseu reagiu bem ao 2-0 e conseguiu reduzir oito minutos depois, com André Clóvis a fazer o segundo golo no campeonato com um remate à entrada da área.

Lawrence Ofori confirmou o triunfo dos minhotos aos 89 minutos, com um remate de fora da área.

Com esta vitória, o Moreirense passou a somar seis pontos e isolou-se no topo da II Liga, enquanto Académico de Viseu se mantém com um ponto.

JN/MS

Pedro Ribeiro deixa o Académico de Viseu

Creditos: DR

Técnico de 36 anos estava ao leme do emblema da Liga 2 desde janeiro. Um empate e uma derrota no arranque do campeonato levaram a desfecho da ligação.

O Académico Viseu arrancou a Liga 2 com um empate frente ao Benfica B e no domingo (14) perdeu com o Moreirense por 3-1. Como consequência, o emblema beirão despediu Pedro Ribeiro, treinador que estava ao leme do clube desde janeiro.

"A Administração da Académico de Viseu Futebol Clube - Futebol, SAD informa que chegou a acordo com o treinador Pedro Ribeiro e com a sua equipa técnica para a revogação, por mútuo acordo, do contrato de trabalho desportivo, com efeitos imediatos", pode ler-se, em comunicado.

Pedro Ribeiro teve ainda passagens como técnico principal de Gil Vicente, BSAD e Penafiel.

JN/MS

LIGA 2 - CLASSIFICAÇÃO

Equipas	P	PD	V	E	D	GM	GS	DG
Moreirense	6	2	2	0	0	4	1	3
Feirense	4	2	1	1	0	3	1	2
Farense	4	2	1	1	0	3	2	1
Tondela	4	2	1	1	0	2	1	1
Leixões	4	2	1	1	0	1	0	1
Mafra	3	2	1	0	1	4	3	1
Oliveirense	3	2	1	0	1	4	3	1
Nacional	3	2	1	0	1	2	1	1
Porto B	3	2	1	0	1	3	3	0
Trofense	3	2	1	0	1	3	3	0
Vilafranquense	3	2	1	0	1	3	3	0
Sp. Covilhã	3	2	1	0	1	1	2	-1
Benfica B	2	2	0	2	0	2	2	0
E. Amadora	2	2	0	2	0	2	2	0
Ac. Viseu	1	2	0	1	1	2	4	-2
Penafiel	1	2	0	1	1	0	3	-3
B-SAD	0	2	0	0	2	4	6	-2
Torreense	0	2	0	0	2	1	4	-3

Legenda: P - Pontos; PD - Partidas disputadas; V - Vitórias; E - Empates; D - Derrotas; GM - Golos marcados; GS - Golos sofridos; DG - Diferença de golos

LIGA 2 - RESULTADOS - 2ª. JORNADA

Tondela	1-1	Benfica B
Sp. Covilhã	0-2	Feirense
E. Amadora	1-1	Farense
Torreense	0-2	Nacional
Ac. Viseu	1-3	Moreirense
B-SAD	2-3	Porto B
Vilafranquense	2-1	Oliveirense
Mafra	3-0	Penafiel
Leixões	1-0	Trofense

LIGA 2 - PROGRAMA - 3ª. JORNADA

Sexta-feira 19/08
Tondela 13h00 Sp. Covilhã - SPORT TV+
Sábado 20/08
Farense 06h00 Ac. Viseu - SPORT TV
Moreirense 10h30 Torreense - SPORT TV+
Trofense 13h00 Vilafranquense - STREAMING
Domingo 21/08
Feirense 06h00 Leixões - SPORT TV
Nacional 09h00 Mafra - SPOR TV+
Porto B 10h30 Oliveirense - PORTO CANAL
Segunda-feira 22/08
Penafiel 13h00 B-SAD - SPORT TV+

GOLDEN BOY

Sete portugueses na lista de 60 nomeados

Portugal conta com sete futebolistas na lista de nomeados para o "Golden Boy", prémio do jornal "Tuttosport" que distingue o jogador mais promissor abaixo dos 21 anos a alinhar na Europa.

Em relação lista de 100 nomeados, divulgada em junho, Portugal perdeu três jogadores, todos eles ligados ao Sporting: Rodrigo Ribeiro, Tiago Tomás, que está emprestado ao Estugarda, e Joelson Fernandes, que alinha por empréstimo no Basileia.

Na lista, que vai sendo sucessivamente votada, até ser reduzida a um grupo de 20 finalistas, Francisco Conceição (Ajax/Hol), Diego Moreira (Benfica), Fábio Carvalho (Liverpool/Ing), Fábio Silva (Anderlecht/Bel), Henrique Araújo (Benfica), Nuno Mendes (Paris Saint-Germain/Fra) e Paulo Bernardo (Benfica) são agora os portugueses indicados.

Os antigos jogadores do Benfica João Félix (Atlético Madrid, Esp) e Renato Sanches (Paris Saint-Germain, Fra) foram os portugueses já distinguidos com o prémio "Golden Boy", respetivamente em 2019 e 2016.

JN/MS

CASTIGO

Críticas a Pinto da Costa valem 70 dias de suspensão a Frederico Varandas

O Conselho de Disciplina (CD) da Federação Portuguesa de Futebol suspendeu, esta terça-feira (16), Frederico Varandas por 70 dias por críticas ao presidente do F. C. Porto, Pinto da Costa.

A visita e as declarações proferidas ao Núcleo Sportinguista de Carregal do Sal, após o encerramento da época 2021/22, valeram uma suspensão a Frederico Varandas. O presidente do Sporting foi castigado com 70 dias de suspensão pelo Conselho de Disciplina da Federação Portuguesa de Futebol depois de proferir duras críticas a Pinto da Costa. Durante a visita, o líder dos leões acusou o presidente do F. C. Porto de ser um "corruptor ativo".

"Não é preciso a Justiça dizer o quer que seja para sabermos que o senhor Pinto da Costa é um corruptor ativo e alguém que deveria estar banido do dirigismo desportivo há décadas. Difícil é explicar a qualquer cidadão como é que uma pessoa apanhada a dizer isto não é condenada. O senhor Pinto da Costa não é nem nunca poderá ser uma referência do desporto nacional. E eu vou explicar porquê, convidando o senhor Secretário de Estado a ouvir apenas uma escuta, entre muitas que estão disponíveis para qualquer pessoa na internet, do processo Apito Dourado", afirmou.

Frederico Varandas foi ainda condenado ao pagamento de uma multa no valor de 13260 mil euros.

JN/MS

Créditos: DR

LIGA DOS CAMPEÕES

Benfica vence e parte em boa vantagem para a segunda mão

Águias derrotaram o Dínamo Kiev por 2-0 com golos de Gilberto e Gonçalo Ramos e vão com vantagem confortável para a segunda mão do play-off, no Estádio da Luz.

O Benfica continua na senda vitoriosa europeia nesta temporada. As águias bateram o Dínamo Kiev por 2-0, com golos de Gilberto e Gonçalo Ramos, na deslocação à Polónia, e estão bem encaminhadas para a segunda mão, na próxima terça-feira (23), às 15 horas.

A primeira parte bastou para os encarnados fecharem o jogo. O Benfica entrou forte a chegar com critério à baliza adversária e foi Gilberto a abrir o marcador. O lateral recebeu a bola à entrada da área e fuzilou para o primeiro das águias com um belo remate. O Dínamo Kiev conseguiu sair algumas vezes para o ataque, mas valeram as intervenções de Vlachodimos para manter a baliza a zeros. Já perto do intervalo, David Neres aproveitou um passe errado da formação ucraniana e Gonçalo Ramos fez o segundo golo do Benfica.

No segundo tempo, as águias mantiveram-se por cima mas criaram menos ocasiões de golo comparado aos primeiros 45 minutos. David Neres e Henrique Araújo ainda apontaram à baliza adversária, mas sem sucesso, e foram mesmo os ucranianos a quase chegar ao golo. Karavaev, a partir da direita, teve duas boas situações de remate, mas valeram novamente as defesas de Vlachodimos, que acabou por ser uma das figuras do jogo.

Com este resultado o Benfica parte para a segunda mão em vantagem e com uma diferença de golos que, à partida, se avizinha confortável para os encarnados. As águias recebem o Dínamo Kiev na próxima terça-feira (23), às 15 horas, no Estádio da Luz, para a segunda mão do play-off de acesso à fase de grupos da Liga dos Campeões.

JN/MS

MUNDIAL 2022

Brasil-Argentina, de apuramento para o Mundial2022, não se vai mesmo realizar

Créditos: DR

O jogo entre Brasil e Argentina, da fase de qualificação para o Mundial2022, não se vai mesmo realizar, anunciaram, esta terça-feira (16), as duas federações, através de comunicados, que defendem já não ter relevância classificativa.

O jogo foi interrompido a 5 de setembro do ano passado, com cinco minutos jogados em São Paulo, quando a Agência Nacional de Vigilância Sanitária do Brasil (Anvisa) alegou irregularidade de quatro jogadores argentinos em relação às regras anti covid-19.

O clássico sul-americano estava agora marcado para 22 de setembro, para fechar o calendário da qualificação, só que sem o peso que teria no ano passado, já que ambas as seleções asseguraram a viagem para o Mundial do Qatar.

A Confederação Brasileira de Futebol (CBF) e a Federação Argentina de Futebol (AFA) revelaram ter chegado a um entendimento no Tribunal Arbitral do Desporto (TAS) com a FIFA, que pretendia que a partida se jogasse.

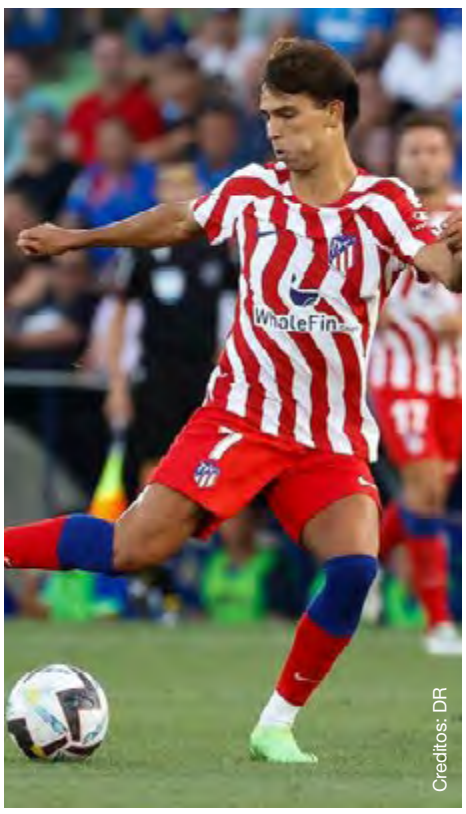
Na data prevista para o jogo deverão ser disputados jogos particulares para ambas as seleções, que terminaram em primeiro (Brasil) e segundo (Argentina) lugares na zona sul-americana de qualificação (CONMEBOL), destacadíssimas e sem derrotas.

As outras seleções sul-americanas qualificadas para o próximo Campeonato do Mundo foram Uruguai e Equador

JN/MS

ESPANHA

Atlético de Madrid rejeita 130 milhões de euros por João Félix


Creditos: DR

Segundo o jornal "AS", o Atlético de Madrid rejeitou uma proposta do Manchester United, no valor de 130 milhões de euros, por João Félix.

A intenção do emblema madrileno é segurar o jovem português - que custou 126 milhões de euros em 2019/20, vindo do Benfica - e construir uma equipa capaz de se adequar às características do avançado. Nesse sentido, o Atlético apontou para a cláusula de rescisão, de 350 milhões de euros, quando o Manchester United apresentou a proposta para adquirir o passe de Félix.

Após três temporadas nos colchoneros onde o jogador, de 22 anos, não conseguiu impor-se, ora por culpa de lesões, ora por não demonstrar em campo tudo o que Diego Simeone pretende, 2022/23 poderá ser o ano de afirmação do português, que no primeiro jogo oficial (vitória por 3-0 contra o Getafe) realizou uma grande exibição, ao contribuir com três assistências.

Esta será mais uma contratação falhada do Manchester United, que para esta temporada apenas se reforçou com Malacia, Christian Eriksen e Lisandro Martínez.

JM/MS

EGITO

Al-Ahly de Ricardo Soares qualifica-se para quartos de final da Taça do Egito

O Al-Ahly, orientado pelo português Ricardo Soares, qualificou-se no domingo (14) para os quartos de final da Taça do Egito, com um triunfo tangencial, por 1-0, frente ao Misr Lel Makkasa, em encontro disputado no Cairo.

O golo da vitória da equipa do ex-treinador do Gil Vicente foi obtido de grande penalidade, já em período de compensação, aos 90+4 minutos, pelo defesa central Rabia, que passou pelo Sporting na época de 2014/15.

JM/MS

BRASIL

Corinthians de Vítor Pereira apurado para a meia-final da Taça do Brasil

O Corinthians, orientado pelo português Vítor Pereira, apurou-se, esta quarta-feira (17), para as meias-finais da Taça do Brasil, ao derrotar, em casa, o Atlético Goianiense, por 4-1.

Após ter perdido por 2-0 em Goiânia, o 'Timão' deu a volta à eliminatória, com um golo de Gil (42 minutos) e um "hat-trick" de Yuri Alberto (50, 56 e 72), tendo Wellington Rato (87) reduzido para o Atlético Goianense.

Na terceira posição do campeonato, a nove pontos do líder Palmeiras, e já eliminado da Taça Libertadores, o Corinthians tem na Taça do Brasil a grande oportunidade de garantir um troféu.

Nas meias-finais, o Corinthians vai jogar com o Fluminense, que afastou o Fortaleza.

JM/MS

Creditos: DR

INGLATERRA

Manchester United de mal a pior: "red devils" goleados com Ronaldo em campo

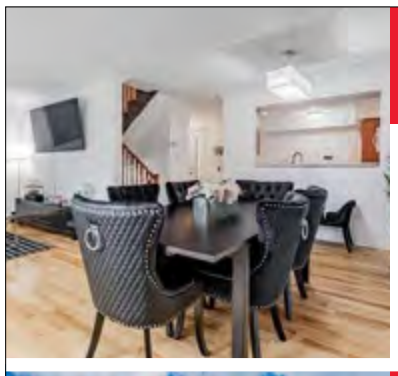
O Manchester United foi goleado (4-0) na visita ao Brentford na segunda jornada da Liga inglesa. Cristiano Ronaldo foi titular.

Foi uma tarde de pesadelo para o Manchester United. Depois da derrota (1-2) diante do Brighton na primeira jornada, a equipa de Erik tem Hag continua sem conhecer o sabor da vitória em jogos oficiais. No sábado (13), foi goleado (4-0) na visita ao Brentford.

Com Cristiano Ronaldo a titular - uma novidade na era de Ten Hag - os "red devils" começaram a perder logo aos dez minutos, com Dasilva a aproveitar um erro da defesa para inaugurar o marcador, num golo marcado também por um grande erro de De Gea. Pouco depois, o guarda-redes quis começar uma jogada e passou a bola a Erikssen, que acabou por perdê-la para Jensen, que fez o segundo tento do encontro.

Ainda antes do intervalo, o United sofreu mais dois golos, por Bem Mee e Mbuembo, deixando Erik tem Hag incrédulo no banco. Com esta derrota, os "red devils" continuam sem somar qualquer ponto na Premier League e ficaram a um golo sofrido de igualar o pior arranque da história, registado em 1992/93.

JM/MS

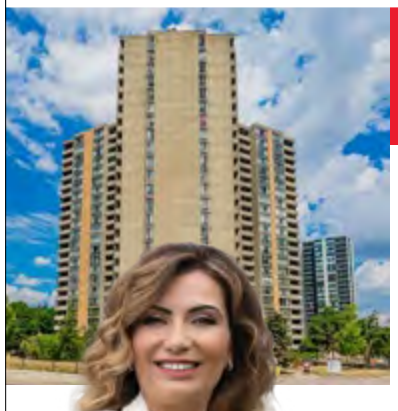


32 Parkette Dr, New Tecumseth
$650,488

Lovely cared for condo townhome in popular lifestyle community of Green Briar. Beautiful 2 bedroom, 3 bath home with a functional layout, spacious living area and walkout to deck, eat-in kitchen, & large finished basement with full bathroom & large bedrooms.

129 George Rd, Georgina
$799,000

Exclusive community near Sibbald's Point. Provincial Park with breathtaking views of Lake Simcoe, on a large sandy beach. Interior features include hardwood floor through main and lower level, sunroom, garden, with walkout deck.



10 Martha Eaton Way, Toronto
$624,800

Enjoy the beautiful views and well kept condo unit. over 1000sq ft of living space with excellent layout open concept living and dining. Situated near public transit, schools, shopping, parks, restaurants and main highways 400 and much more.

41 Ianhall Rd, Toronto
$1,888,000

Fully renovated in and out! New electrical, plumbing, insulation, windows, doors, stucco, roof, and so much more! Custom kitchen with beautiful quartz waterfall and backsplash. An amazing oasis master bathroom. Brand new appliances & central vacuum.

"LIST" 1%* AVALIAÇÃO GRÁTIS
POR APENAS

Brampton
10 Cottrelle Blvd.
Suite 302
905.230.3100

Mississauga
30 Top Flight Dr.
Suite 12
905.564.2100

flowercityrealty.com

*Maximum commission is 3.5%. Listing commission 1%, co-operating brokerage 2.5%.

ROYAL LEPAGE
Flower City Realty
BROKERAGE, INDEPENDENTLY OWNED & OPERATED

Sónia Ávila
Broker
647.274.4809

AÇORES

Medeiros termina Volta a Portugal na 18.ª posição

O açoriano João Pedro Medeiros terminou em 18.º lugar na classificação geral da Volta a Portugal em bicicleta e no terceiro posto entre os sub-23.

Na última etapa da Volta a Portugal, João Pedro Medeiros, da equipa LA Alumínios/Credibom/MarcosCar, terminou na 53.ª posição, acabando por conseguir manter o 18.º lugar da geral, assim como a terceira posição nos sub-23.

Uma prestação muito superior em relação ao ano passado, quando se estreou na maior prova velocipédica nacional.

Em 2021, o jovem concluiu a Volta a Portugal no 71.º lugar entre 87 classificados, terminando a 2h22m56s do vencedor Amaro Antunes.

Nos sub-23, Medeiros subiu nove lugares em comparação com o ano anterior, no qual foi 12.º entre 17 classificados.

A classificação deste ano denota uma clara evolução no jovem micaelense, que ficou a 18m23s do vencedor, o uruguaio Mauricio Moreira.

AO/MS

Luís Miguel Rego vence a 41ª edição do Rallye Além

O piloto açoriano do Team Além Mar, Luís Miguel Rego, ao volante de um Škoda Fabia Rally2 evo, vence no sábado (13) a 41ª edição do Rallye Além Mar Santa Maria 2022.

Rúben Rodrigues, da Auto Açoreana Racing, ao volante de um Citroën C3 Rally2, ficou em segundo lugar a 22,4 do vencedor.

O outro piloto do Team Além Mar, Bruno Amaral, ao volante de um Ford Fiesta R5, fechou o pódio com mais 2:28,5 do primeiro.

Assim, Luís Miguel Rego lidera o Campeonato de Ralis dos Açores com 92 pontos, seguido-se Rúben Rodrigues com 72 pontos.

Pedro Câmara fecha o pódio com 60 pontos.

JA9/MS

Inês Simas promovida aos sub-19 de Portugal

A micaelense Inês Simas foi convocada para o estágio da seleção nacional de sub-19, que aconteceu segunda (15), terça (16) e quarta-feira (17) na Cidade do Futebol, em Oeiras.

A jogadora do Benfica, que tem 17 anos de idade, foi pela primeira vez chamada a prestar provas no escalão superior. O treinador Carlos Sacadura convocou 24 atletas, numa lista onde também se destaca Daniela Santos, jogadora natural da ilha do Pico que está igualmente a representar o Benfica.

Inês Simas é internacional por 17 vezes, divididas pelas seleções de sub-15 (4), de sub-16 (3) e de sub-17 (10), totalizando sete golos, seis dos quais na equipa nacional de sub-17, onde tem sido a capitã do grupo.

Recorde-se que há um mês, Inês Simas, que joga na posição de média, assinou com o Benfica um contrato profissional até ao ano de 2025.

A ex-atleta do Clube Futebol Pauleta vai cumprir o terceiro ano consecutivo ao serviço do clube de Lisboa.

AO/MS

III Edição da Laureano Cup disputa-se a 21 e 22 de agosto em Angra do Heroísmo

O Sport Club Angrense promove, a 20 e 21 de agosto, no Campo Municipal de Angra do Heroísmo, a III Edição da Laureano Cup com participação das equipas do Sport Club Angrense, Sport Club Praiense, Sport Club Lusitânia e Clube Desportivo de Rabo de Peixe com o objetivo de apresentar aos sócios o plantel da sua equipa principal para a época 2022/2023.

No sábado, dia 20 de agosto, pelas 16h00 locais, realiza-se o jogo SC Angrense-SC Praiense e pelas 19h30 o jogo SC Lusitânia-CD Rabo de Peixe. No domingo (21), pelas 16h00, decorre o jogo de apuramento dos 3º e 4º lugares e pelas 19h30 disputa-se a final.

O calendário do dia 21 de agosto está sujeito a alterações que serão comunicadas atempadamente, nomeadamente uma eventual final com o CD Rabo de Peixe, devido ao plano de voo de regresso, passando a final para as 16h00 e o 3º/4º lugar para as 19h30.

Trata-se de um Torneio de homenagem a Jorge Laureano, um dos mais destacados atletas do Sport Club Angrense, que representou o clube entre 1955 e 1972, tendo contribuído para os êxitos desportivos alcançado naquela que é considerada a "Década de Ouro" do clube (anos 60).

Todos os jogos da Laureano Cup 2022 têm entrada gratuita.

JA9/MS

MADEIRA

Bosic e Nacional acertam rescisão

Radivoj Bosić, avançado sérvio de 21 anos, rescindiu com o Nacional por mútuo acordo, segundo apurou o JM junto de fonte oficial do emblema alvinegro.

O jogador, que chegou à Choupana no início da época passada, não conseguiu impor-se na equipa, tendo atuado em apenas nove jogos sem apontar qualquer golo.

JM/MS

Creditos: DR

Prova de Mar José da Silva 'saca' regressa à baía funchalense no sábado

Decorreu na tarde desta terça-feira (16) a apresentação da XXVII Prova de Mar José da Silva 'Saca', evento que terá lugar no próximo sábado, 20 de agosto, na Baía do Funchal.

Trata-se de uma prova que integra o calendário regional da Associação de Natação da Madeira, todavia com um forte cariz popular, uma vez que os cidadãos estão convidados a participar nesta emblemática prova de águas abertas.

O percurso, como habitualmente, vai juntar o Cais da Cidade à Barreirinha, com início agendado para as 11h00 locais. Refira-se que o secretariado estará instalado no Cais funchalense entre as 9h00 e 10h00 de sábado (20), aceitando as inscrições de todos aqueles que queiram participar. A organização espera mais de uma centena de participantes.

Haverá prémios monetários para os vencedores federados, populares e competidores de natação adaptada.

A Prova de Mar José da Silva 'Saca' está integrada no Funchal Náutico - conjunto de provas marítimas que arrancou no último fim de semana e prossegue até 11 de setembro - e anda nas celebrações do Dia da Cidade do Funchal. No mesmo sábado (20), mas à tarde, decorrerá na baía a V Regata de Canoas Tradicionais de Santa Maria Maior, prova que contará com a participação do edil funchalense Pedro Calado.

Para além do presidente da Câmara, marcaram presença na apresentação da XXVII Prova de Mar José da Silva 'Saca', Duarte Oliveira, da Divisão de Desporto e Juventude da CMF, Guido Gomes, presidente da Junta de Freguesia de Santa Maria Maior, Rui Cortez, administrador da Frente Marfunchal, Paula Cabaço, da Administração dos Portos da RAM, Juan Gonçalves, da Direção Regional de Desporto, e Fábio Bastos, da Associação de Natação da Madeira.

Acrescentar, por fim, que José da Silva 'Saca' (n. 1923 - m. 2005) foi um dos mais consagrados nadadores madeirenses e impulsionador da modalidade na Região durante o século XX.

JM/MS

Creditos: DR

Creditos: DR

Nacional soma primeiro triunfo da temporada

Depois da derrota inaugural na II Liga frente ao Tondela (0-1), na Choupana, o Nacional encontrou no sábado (13) o caminho dos triunfos ao vencer fora o Torreense por 2-0.

Vladan Danilovic, aos 23', fez o golo inaugural na conversão de uma grande penalidade. Já na 2.ª parte os madeirenses dilataram o marcador por intermédio de Rúben Macedo, após boa combinação com Carlos Daniel, à passagem dos 51'.

Nota ainda para Daniel Guimarães que defendeu uma grande penalidade aos 65'. De resto o guarda-redes nacionalista, tal como o restante plantel, rubricaram uma exibição personalizada.

No domingo (21) o Nacional recebe o Mafra.

JM/MS

Madeirense em grande destaque na vitória de Portugal

A seleção nacional contou com as madeirenses Marcy Gonçalves e Maria João Correia, que foi considerada a 'MVP' da partida

A seleção portuguesa de basquetebol feminino voltou a vencer a República da Irlanda, por 72-62, no Pavilhão de Guifões, no Porto, em encontro de preparação para a fase de qualificação para o Campeonato Europeu de Israel/Eslovénia2023. Este foi o segundo triunfo de Portugal sobre a congénere irlandesa, noutros tantos encontros da jornada dupla que encerrou o estágio de preparação da equipa nacional, após o triunfo obtido no sábado (13), no mesmo local, por 78-63.

A madeirense Maria João Correia, com 17 pontos, quatro ressaltos e sete assistências, foi a 'MVP' de um encontro onde as portuguesas venceram os primeiros três períodos (17-9, 19-17, 24-17) e cederam apenas nos últimos 10 minutos (12-19).

Marcy Gonçalves também participou nesta dupla jornada de preparação para o Campeonato Europeu de Israel/Eslovénia2023.

JM/MS

Madeira SAD garante reforço ex-Benfica

Joana Ribeiro está de volta à Região para representar o Madeira SAD. A madeirense representou o Benfica nas últimas duas temporadas, depois de ter feito a formação do CS Madeira.

A atleta madeirense de 27 anos, ex SL Benfica, que desempenha as funções de central, é mais uma aposta da Madeira Andebol SAD para a presente temporada.

É uma jogadora que apresenta uma boa leitura de jogo e que consegue surpreender os adversários com a qualidade individual em momentos importantes do jogo.

Joana Ribeiro saiu do CS Madeira em 2020 para representar as águias, onde esteve nas duas últimas temporadas, somando 49 golos em 45 jogos, um campeonato nacional e uma Taça de Portugal.

JM/MS

Creditos: DR

STATE & MAIN
KITCHEN ★ BAR

289-917-0198 | STATEANDMAIN.CA
3584 MAJOR MACKENZIE DR. W, VAUGHAN

Amorim Hospitality Group

FORMULA E

António Félix da Costa concretiza sonho e vai correr pela Porsche

Creditos: DR

O piloto português António Félix da Costa assinou um contrato com o construtor Porsche para alinhar com os carros alemães no Mundial de Fórmula E a partir de 2023.

O piloto, de 30 anos, representou a DS Techeetah durante os últimos três anos e assume, agora, um novo desafio, fazendo equipa com o alemão Pascal Wherlein. O contrato tem a duração de, pelo menos, três anos.

"Representar oficialmente uma marca como a Porsche é um sonho que tenho desde criança, que se torna agora realidade. Desde pequeno que olho com muito respeito e admiração para a Porsche e este convite era impossível de rejeitar. Partilhamos 100% dos mesmos valores e ADN, uma mentalidade vencedora e acredito que juntos vamos elevar o nome Porsche bem alto. Estou muito contente com este desafio e desejoso de começar a trabalhar com os engenheiros e toda a equipa Tag Heuer Porsche, para prepararmos da melhor forma o inicio da temporada 2023, onde vamos estrear o novo carro Gen3 e queremos lutar por vitórias e títulos na Fórmula E", disse o piloto português.

Félix da Costa disputa o Mundial de Fórmula E desde o seu início, em 2014, tendo sido campeão em 2020.

Nesta categoria para carros elétricos tem 96 corridas disputadas, com sete vitórias, 16 pódios e oito "pole positions".

Florian Modlinger, diretor da equipa Porsche na Fórmula E, diz que todos na formação alemã estão "muito ansiosos para começar a trabalhar com o António".

"Conheço-o há muitos anos, de várias categorias e tenho muito respeito por ele, tanto como piloto como a nível pessoal. É incrível o que ele já conquistou na Fórmula E. Do nosso lado tudo faremos para lhe dar um carro da Gen3 competitivo, que ele possa lutar por vitórias e títulos", disse.

Em 2023, para além do Mundial de Fórmula E, António Félix da Costa espera competir, também, no Mundial de Resistência, encontrando-se em negociações com várias equipas.

JM/MS

VOLEIBOL

Pedrosa e Campos conquistam prata no Cortegaça Futures de voleibol de praia

A dupla portuguesa João Pedrosa e Hugo Campos conquistou a medalha de prata no Cortegaça Futures, etapa do Circuito Mundial de voleibol de praia, que se disputou no Centro de Alto Rendimento da modalidade, em Ovar.

Os portugueses foram derrotados na final por 2-1, pela dupla francesa composta por Calvin Aye e Quincy Aye, com parciais de 12-21, 21-14 e 13-15.

Para alcançar a final, Pedrosa e Campos tinham derrotado por 2-0, com parciais de 21-18 e 21-11, a dupla inglesa de naturalidade espanhola, os irmãos Javier Bello e Joaquín Bello, que terminaria em terceiro lugar após desistência dos alemães Huster e Pfretzschner.

No setor feminino, a dupla composta por Beatriz Pinheiro e Inês Castro obteve o melhor resultado nacional, terminando em quinto lugar.

JM/MS

Creditos: DR

Creditos: DR

JUDO

Judocas contentes com "algumas questões resolvidas" mas sem esquecer tratamento

A judoca Telma Monteiro destacou, esta quarta-feira (17), a forma como "ficaram resolvidas algumas questões técnicas" após uma reunião da federação com o Comité Olímpico de Portugal e o Governo, mas sem esquecer o tratamento que tiveram os atletas.

"Não esquecemos como fomos tratados, continuamos em tolerância zero com qualquer falta de respeito que possa continuar a acontecer. Deixámos claro que receamos represálias, mas que fique também claro que iremos continuar a expor e reportar qualquer situação de falta de respeito e consideração, assim como caso não se verifique um cumprimento daquilo que ficou decidido nesta reunião", pode ler-se na nota publicada pela atleta olímpica nas redes sociais e que também foi divulgada por outras duas subscritoras de uma carta aberta, no caso Rochele Nunes e Patrícia Sampaio.

A nota refere-se a uma reunião entre o secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Correia, com o presidente do Comité Olímpico de Portugal (COP), José Manuel Constantino, e o líder da Federação Portuguesa de Judo (FPJ), Jorge Fernandes.

O encontro, a que se seguiu nova reunião do governante com judocas, vem na sequência de uma carta aberta de sete atletas a criticar o funcionamento da modalidade em Portugal e a denunciar um "clima insustentável e tóxico" promovido por Jorge Fernandes.

Além das questões técnicas, Telma Monteiro, Rochele Nunes e Patrícia Sampaio dizem ter sido informadas de que "relativamente ao que tem sido o comportamento do presidente da federação para com os atletas", a situação "pode ser reportada ao Instituto Português do Desporto e Juventude".

"Queremos sempre o melhor para a comunidade do Judo. Agradecemos a todos o apoio nesta fase. Continuamos juntos e vamos continuar a defender os valores do Judo. Agradecemos a atenção dada pelo presidente do COP e do secretário de Estado, com quem continuaremos em contacto", pode ler-se na missiva.

João Paulo Correia, que tornou pública a reunião e os resultados da mesma na rede social Twitter, referiu que Fernandes "apreciou as sugestões apresentadas pelo grupo de atletas", levando a uma série de medidas acordadas entre as partes, desde logo "corresponder ao pedido formulado de que a participação em estágios internacionais, assim como competições fora do país", resultem de um planeamento acordado entre federação, treinador e atleta.

Segundo o secretário de Estado, que também reuniu, posteriormente, com os atletas, foi acordado "ajustar o valor pago a cada atleta para apoio à deslocação, de acordo com as tabelas oficiais da administração pública".

Para depois dos Mundiais de judo, que vão decorrer em Tashkent entre 06 e 13 de outubro, fica agendada "uma reavaliação do sistema de estágios nacionais ouvindo os respetivos treinadores e selecionadores".

A carta é subscrita por sete dos 10 atletas do projeto olímpico da modalidade: Telma Monteiro, Bárbara Timo, Rochele Nunes, Patrícia Sampaio, Catarina Costa, Anri Egutidze e Rodrigo Lopes.

Na missiva, são muitas as críticas ao presidente da Federação Portuguesa de Judo, Jorge Fernandes, acusado de discriminação e ameaças, no que dizem ser um "clima insustentável e tóxico".

Um dos pontos reiteradamente apontado pelos judocas, cinco dos quais são atletas do Benfica, é a necessidade de efetuarem 70/80% dos 52 estágios em Coimbra, o que, segundo os mesmos, lhes causa "desgaste emocional" e impede de "participar em estágios internacionais e treinar com os melhores".

Entretanto, Jorge Fernandes rejeitou as críticas que lhe são feitas pelos sete judocas olímpicos, assinalando que existe um modelo para a competição e que o mesmo é para seguir.

As reações têm surgido de vários locais, entre eles da selecionadora Ana Hormigo, que se solidarizou com os atletas, mas também da Associação de Atletas Olímpicos de Portugal, que tomou a mesma posição.

JN/MS

Creditos: DR

Liliana Cá quinta na final do lançamento do disco, Irina Rodrigues 11.ª

A lançadora portuguesa Liliana Cá foi, esta terça-feira (16), quinta classificada do lançamento do disco dos Europeus multidesportos de Munique, enquanto Irina Rodrigues terminou no 11.º lugar.

Liliana Cá entrou bem no concurso e efetuou logo um lançamento de 63,67 metros, o qual não conseguiu melhorar, ficando assim distante da sua marca de qualificação para a final (65,21), que lhe daria por um centímetro a medalha de bronze.

O título foi para a croata Sandra Perkovic, que, com um lançamento de 67,05 metros, se sagrou pela sexta vez consecutiva campeã europeia, batendo as alemãs Kristin Pudenz, medalha de prata (67,87), e Caudine Vita, medalha de bronze, com 65,20.

Irina Rodrigues, que já tinha sido a última a garantir o apuramento para a final, acabou o concurso no 11.º e penúltimo lugar, apenas à frente da grega Chrysoula Anagnostopoulou, com um melhor lançamento de 56,23 metros, bem abaixo do lançamento da fase de qualificação (57,04).

A segunda edição dos campeonatos Europeus multidesportos está a decorrer em Munique até domingo (21) e reúne nove modalidades, estando Portugal representado em sete, nomeadamente atletismo, canoagem, ciclismo, ginástica artística, remo, ténis de mesa e triatlo.

A seleção portuguesa tem uma medalha de ouro, através do ciclista Iúri Leitão, que se sagrou campeão europeu de scratch, no ciclismo de pista, e uma de prata, de Auriol Dongmo no lançamento do peso.

JN/MS

Creditos: DR

ATLETISMO

Pedro Pichardo é campeão europeu e completa o triplete de ouro

O atleta português junta o título europeu aos mundiais e olímpicos.

Mais uma prova, mais uma vitória para Pedro Pichardo. O saltador português conquistou na quarta-feira (17) a medalha de ouro no triplo salto, com uma marca de 17.50. O atleta foi também campeão mundial em julho e olímpico em agosto de 2021, completando assim um triplete de ouro.

No primeiro salto, Pedro Pichardo fez a marca de 17.05 metros, tendo melhorado o registo na segunda tentativa: 17.50 metros. Foi mesmo esta a marca que lhe deu o título, visto que o terceiro salto foi nulo, no quarto e no quinto não saltou, e o sexto foi novamente nulo.

Tiago Pereira, por sua vez, que teve o primeiro salto nulo, conseguiu a marca de 16.56 metros no segundo e 16.59 no terceiro. Ao quarto salto, conseguiu 16.60 metros.

JN/MS

Iuri Leitão sagra-se campeão europeu de scratch

Creditos: DR

O ciclista português Iúri Leitão conquistou a medalha de ouro em scratch masculino dos Europeus multidesportos de Munique, na Alemanha, a primeira de Portugal, ao vencer destacado a prova.

O jovem corredor português, de 24 anos, que já tinha sido medalha de prata em perseguição nos mundiais, atacou desde muito cedo, tendo colocado duas voltas de avanço ao restante pelotão e conseguido depois gerir a vantagem para assegurar o título europeu.

A medalha de prata foi para o alemão Moritz Malcharek e a de bronze para o polaco Bartosz Rudyk.

JN/MS

VOLTA A PORTUGAL

Mauricio Moreira teve uma carreira recheada de altos e baixos, mas soube reerguer-se e superar a covid e uma lesão

Creditos: DR

O reerguer perante as dificuldades é uma das principais características do ciclismo, e Mauricio Moreira encarna, na perfeição, esse espírito. Ao longo da sua carreira teve de se reinventar para superar quedas do destino, nomeadamente o literal trambolhão no contrarrelógio de 2021, que o afastou da discussão da Volta.

Humilde, emocional e companheiro, este sul-americano, que inscreveu pela primeira vez o seu nome no historial de vencedores da prova rainha do ciclismo nacional, fez do espírito de sacrifício o seu principal trunfo nesta corrida, e embora não sendo sempre o melhor, afligido por um problema no joelho que em várias tiradas o limitou, acabou por não falhar no momento em que se exigia concentração máxima. "Ainda não caí na realidade. Quando acordar deste sonho, é que vou perceber o feito que consegui", disse o sul-americano no final da corrida, sem conseguir travar as lágrimas que teimosamente lhe escorriam pelo rosto.

Numa modalidade em que o principal sucesso é individual, mas impossível de ser alcançado se não for com a força do coletivo, o sentido e emocionado abraço dado no final ao companheiro Frederico Figueiredo, que acabou por lhe entregar a camisola amarela, foi revelador da mais valia do grupo da Glassdrive/Q8/Anicolor. "Não estava a disputar o triunfo e o contrarrelógio com um colega de equipa. O Frederico é um senhor. Podia ter assegurado a vitória na Volta e não o fez, respeitando-me. Não mais vou esquecer", disse o uruguaio.

Mauricio Moreira sai de Vila Nova de Gaia com o maior sucesso da sua carreira e logo numa Volta a Portugal onde chegou com muitas dúvidas em relação à sua forma, fruto de infeções por covid-19, meses antes, e pela limitação física num joelho. Na edição de 2021, em que até esteve mais forte, tinha perdido para Amaro Antunes (W52/F. C. Porto), mas agora assegurou um triunfo "que pode mudar uma vida", chamando a atenção de equipas ainda maiores.

JN/MS

MLS

Criscito, Bernardeschi lead Toronto FC to draw against New England Revolution

Despite picking up one point and extending its unbeaten streak to five games, the general feeling around Toronto FC players and coaches was that of disappointment.

Behind an early goal from Federico Bernardeschi and the game-tying marker from Domenico Criscito, TFC finished with a 2-2 draw against a short-handed New England Revolution team Wednesday (17) night.

Still sitting on the outside of the Eastern Conference playoff picture, being three points out in 11th place, head coach Bob Bradley felt as though the team could have done more and given up less to win.

"A good team on a night like tonight scores more than two goals, especially when you consider that one's a penalty and one's just the wonder strike," he said. "And we don't give up two goals given the way the game went.

"At 2-2, there's real momentum to just finish the game (and) get a third, and we weren't able to do that. So disappointed on that."

The concern for Toronto, despite many chances created, were the ones that were missed.

After multiple missed scoring chances by Lorenzo Insigne and Ayo Akinola in the box, Jayden Nelson opened the door for the easiest scoring opportunity of the night.

Following a Nelson through ball to Akinola that led to a Christian Makoun penalty inside the box, Bernardeschi scored with ease on a penalty kick in the 31st minute.

Six minutes later, the Revolution answered back as Thomas McNamara scored in front of the net after TFC goalkeeper Alex Bono saved two shots from McNamara and Justin Rennicks from inside the box.

Multiple opportunities that Bernardeschi allowed Jonathan Osorio and weren't taken advantage of closed out a half in which Toronto had 61.5 per cent possession.

"Some of the key moments tonight, I don't think we were as sharp as we needed to be," said Bob Bradley. "For the number of times we were right around their box, I think we needed to do better."

In the second half, the Revs got going early as Rennicks received a pass from midfielder Carles Gil who found him behind Toronto defender Lukas MacNaughton and fired one past Bono to quickly put his side up 2-1.

With the crowd silenced, it took TFC some time to get past the string of continued missed opportunities — and a bit of bad luck on a questionable call.

In the 59th minute, Richie Laryea found himself streaking to the net taking a pass from Nelson, but was tackled in the box by DeJuan Jones as the ball rolled away. The crowd followed it with deafening boos as no call was made.

Two minutes later, Bernardeschi struck a shot right into Petrovic's hands inside the box. The 28-year-old threw his hands up in disappointment after. In the 70th minute, Insigne headed the ball off a Bernardeschi cross that was narrowly cleared by Omar Gonzalez at the goal line.

After five minutes passed, Bernardeschi passed the ball on a corner to Michael Bradley who sent a cross to the opposite end of the box. Criscito volleyed it straight past Petrovic as the crowd of 28,464 went into a frenzy with the game tied 2-2.

Another missed opportunity from forward Jesus Jimenez, who sent a shot wide left of the net as he streaked into the box in the 82nd minute all but sealed it.

"This is definitely two points that we definitely did miss out. Especially in the second half when it was just literally us, pinning them back down," Akinola said. "We had chances on chances on chances. This was definitely a game that we definitely slipped up, for sure."

Toronto (8-12-6) now sits in a two-way tie with Chicago (8-11-6) at 30 points. Charlotte is in 10th with 32 points, while Cincinnati (8-8-9), Miami (9-10-6) and Orlando (9-10-6), who hold the final playoff spot at seventh, are tied with 33 points. Orlando holds the tiebreaker having beaten Miami, which is in eighth, in their lone meeting this season.

New England (8-7-10) was able to jump from eighth to sixth with the one point from Wednesday's (17) draw.

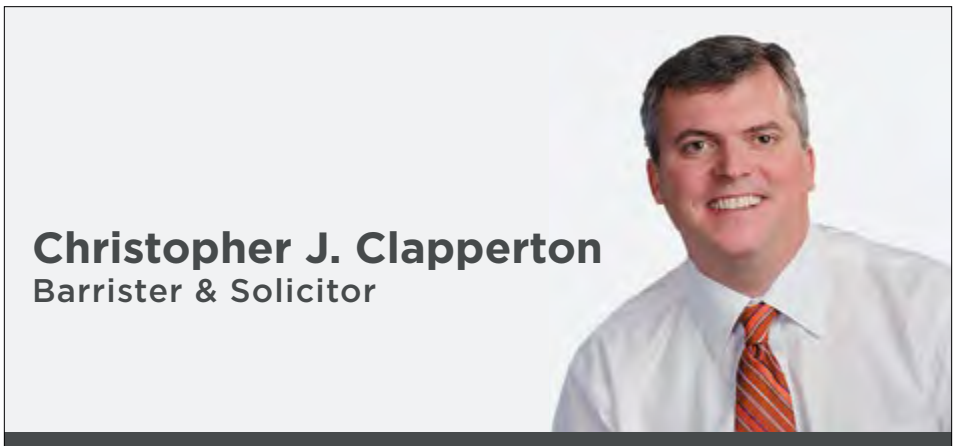
With eight games remaining, Michael Bradley still feels as though his team could make the best of what's left in the regular season.

"Frustrating to leave two points on the table, especially at home," he said. "There's still a lot of points on the board and we're in a good way. We just got to keep going one game at a time."

Midfielder Mark-Anthony Kaye missed his fourth consecutive game for Toronto. On the other end, New England was missing leading goal scorer Gustavo Bou due to a leg injury.

SN/MS

Creditos: DR



Christopher J. Clapperton
Barrister & Solicitor

CLAPPERTON MUNRO LAW
APART FROM THE REST

ESTATE LAW · TRUSTS · REAL ESTATE
WILLS · CORPORATE TAX PLANNING

Falamos Português
4888 Dundas Street West, Suite 100
www.cmlaw.ca | cclapperton@cmlaw.ca
Tel 416-443-1200 | Fax 416-443-1202

Luso Insurance Brokers Ltd.
A Division Jones Deslauries IMI Inc.
Representamos as maiores companhias do mercado Canadiano
46 ANOS SERVINDO A COMUNIDADE

Casa • Automóvel • Mobiliário • Barco • Vida
Negócio • Acidente • Doença • Hipoteca

POUPE 30% – CASA E CARRO NA MESMA APÓLICE

AUTOMÓVEL
- Condutores com mais de 10 anos de condução - 20% de DESCONTO

SEGUROS COMERCIAIS—EMPREITEIROS
- Contractors Liability, Auto-fleet policy, Gen. Contractors, Commercial, Industrial and Apartment Buildings, Hotels, Restaurants, Garage or Auto Body, Manufacturing, Professional Buildings

CASA e CONDOMÍNIO
- Casas novas e equipadas com alarme - 30% de DESCONTO
- Casas residencias de uma só família, renovadas e actualizadas - 20% de DESCONTO
- Se reside em Mississauga, Oakville, Brampton, Concord, Ajax, Richmond Hill, Pickering, Oshawa, Hamilton, Barrie ou Bradford - Compare as nossas Tabelas
- Se é inquilino e reside num apartamento ou "flat", proteja os seus bens com uma apólice (tenants insurance) - Fale connosco

OFERECEMOS A SOLUÇÃO CERTA PARA QUALQUER TIPO DE SEGURO

1152 College St. Toronto, ON
(a oeste da Dufferin)
www.lusoinsurance.com

416.534.8455
luso@lusoinsurance.com

NBA

Here are the Raptors games you don't want to miss in the 2022-23 season

The Toronto Raptors will open their 2022-23 NBA season on Oct. 19 at Scotiabank Arena. Their regular season will conclude on April 9 at home against the Milwaukee Bucks.

Here are some things to highlight in the Raptors' schedule this season.

Facing off against familiar foes

As has become customary, former beloved Raptors — especially those from the 2019 championship team — are likely to receive heroes' welcomes upon their return to Toronto. If you're looking to join in on the festivities, here's a list of notable players and their arrivals back at Scotiabank Arena:

Demar DeRozan: In his second season with the Chicago Bulls, DeRozan is scheduled to pay two visits to Toronto: First on Nov. 6, and then on Feb. 28.

Serge Ibaka: Now with the Milwaukee Bucks, Ibaka is slated to return to Scotiabank Arena on Jan. 4 and the season finale on April 9.

Kawhi Leonard: The 2019 Finals MVP missed all of last season recovering from a partial tear in his right knee. He will, hopefully, be available when his Los Angeles Clippers come to town on Dec. 27.

Kyle Lowry: The return to Toronto for perhaps the most beloved Raptor of all time, and his Miami Heat, will be on Nov. 16 and March 28.

Norman Powell: Now a member of the Clippers, Powell will be accompanying Leonard when Los Angeles visits Toronto on Dec. 27.

Jonas Valanciunas: The well-liked New Orleans Pelicans centre and his team will be visiting on Feb. 23.

January could prove to be a pivotal month

Looking at each individual month of the schedule, January stands out since it features both the longest homestand the team will enjoy as well as the start of its longest road trip.

For six games and 11 days between Jan. 4 and Jan. 14, the Raptors will play in the friendly confines of Scotiabank Arena as they look to kick off the new year with some wind in their sails. The Raptors will face Milwaukee, New York, Portland, Charlotte twice (but not on a back-to-back) and then Atlanta during that period.

Beginning on Jan. 25 and then lasting seven games and 12 days until Feb. 5, the Raptors will be on their longest road swing of the season with stops in Sacramento, Golden State, Portland, Phoenix, Utah, Houston and Memphis.

The contests against Golden State and Portland will be back-to-backs and are one of 12 back-to-back sets the team will play this season (two fewer than last season).

Given the scheduling quirks in January, it could be an important month as a means for the Raptors to rack up wins during the homestand and test themselves out on the road still with plenty of runway until the post-season.

Other games of note

Here's a quick list of other notable games to keep an eye on:

Nov. 23/Dec. 16 — versus Brooklyn: It's unclear if Kevin Durant will still be a member of the Brooklyn Nets when they make their trips up north, but if he is, that will surely be a scene at Scotiabank Arena.

Nov. 26 — versus Dallas: The NBA's brightest young star, Luka Doncic, and his Dallas Mavericks are coming to town early in the season. As a bonus, Canadian national team stud Dwight Powell also plays for Dallas.

Dec. 5 — versus Boston: The eighth annual Giants of Africa Game celebrating the life of Nelson Mandela.

Dec. 7 — versus Los Angeles Lakers: LeBron James and the Los Angeles Lakers make their annual visit to Toronto.

Dec. 18 — versus Golden State: Canadian Andrew Wiggins and the defending NBA champion Golden State Warriors make their only trip to the Six.

Dec. 29 — versus Memphis: Raptors fans will be in for a treat as high-flying point guard Ja Morant will make his only trip to Toronto, but more importantly, Canadians Dillon Brooks and Brandon Clarke will be playing on home soil once again.

Jan. 6/Jan. 22 — versus New York: R.J. Barrett and the New York Knicks will be in Toronto in January.

Jan. 8 — versus Portland: Dame time is well and good, but the real attraction with this match is the opportunity to see London, Ont., native Shaedon Sharpe live. The most mysterious pick in the 2022 draft, no one really knows what kind of player he may be.

Feb. 10 — versus Utah: Canada's Nickeil Alexander-Walker and the Utah Jazz will take on the Raptors in Toronto.

March 14 — versus Denver: Two-time defending MVP Nikola Jokic and Canadian star guard Jamal Murray will be in town with the Denver Nuggets to take on the Raptors.

March 16 — versus Oklahoma City: A game after hosting Murray, the Raptors will invite in another of Canada's best in Shai Gilgeous-Alexander and Luguentz Dort when they face off against the Oklahoma City Thunder.

March 22 — versus Indiana: With three Canadians on the Indiana Pacers roster (Oshae Brissett and rookies Bennedict Mathurin and Andrew Nembhard), this Wednesday night in March should be a special one at Scotiabank Arena.

March 24 — versus Detroit: Canadian veterans Kelly Olynyk and Cory Joseph feature on this young, exciting Detroit Pistons team, but the storyline that will likely be on Raptors fans' minds when the Pistons visit will be if Dwane Casey will, once again, get the best of his former team.

U.S. national television games

Lastly, for those who care about this kind of thing, the Raptors announced they will be on U.S. national television four times (twice on ESPN and twice on TNT). Additionally, Toronto will play on NBATV five times this season.

The Raptors will appear on two more U.S. national television games than last season.

SN/MS

Raptors retain Jalen Harris' RFA rights after reinstatement by NBA

Creditos: DR

Jalen Harris, the basketball player who was dismissed and disqualified from the NBA for violating the terms of its anti-drug program in 2021, was reinstated by the league on Tuesday (16).

The decision makes Harris a restricted free agent, with the Toronto Raptors, the NBA team he most recently played for, holding his rights — though it remains unclear how the Raptors will proceed from here.

The NBA levied its punishment against Harris on July 1, 2021, after he tested positive for a "drug of abuse." His contract with the Raptors was rendered null and void, and he entered the league's drugs of abuse program. The drugs the NBA classifies on that list, as detailed by the collective bargaining agreement, are wide-ranging. But the list does not include marijuana or steroids, which have their own classifications.

The specific nature of Harris' violation was not disclosed publicly.

When a veteran player violates the league's anti-drug policy, they face, at least, an automatic two-year dismissal. Because Harris was a rookie at the time of his infraction, the length of the dismissal was only one year, after which he could apply for reinstatement.

During his year away from the NBA, Harris remained active on the court, playing in 18 games with Vanoli Cremona, an Italian team in the country's highest basketball league. He averaged 13.8 points, the most of anyone on his team, while shooting 38.5 per cent from the floor and 29.5 per cent from long range.

Harris recently shone in the Canadian Elite Basketball League as well, playing for the expansion Scarborough Shooting Stars. He had 22 points, eight rebounds and six assists to help secure his team a berth in the final, where Scarborough ultimately fell to the Hamilton Honey Badgers.

The offensive contributions reflected what he showcased in his brief run with Toronto, most notably his final four games. He ended the NBA campaign on a high note, averaging 18.5 points per game in his final four games, including a 31-point performance against the Dallas Mavericks.

Though his reinstatement by the NBA marks a monumental step in his bid to resume his playing career at the highest level, his future with the Raptors — a team already poised to have a fierce battle for spots at training camp — is still to be decided.

Toronto has options. The team could clear either a regular roster spot or a two-way spot, giving Harris the chance to compete for a role in training camp. The Raptors could also make him an Exhibit-10 contract, a non-guaranteed minimum deal that gives the team the right to convert Harris to a two-way contract, keep him on an NBA minimum, or — if he is willing — waive him and provide a bonus to his G League salary if he stays with the organization long enough.

Beyond that, other teams will have the option to extend an offer to Harris as well. However, as a restricted free agent, the Raptors would have the option to match and retain his services.

A former second-round pick out of Nevada, Harris played in 13 games for the Raptors overall in 2020-21, averaging 7.4 points on 50 per cent shooting from the floor and 47.2 per cent shooting from long range, as well as 1.4 rebounds and 1.3 assists while battling injuries and stints in the G League.

SN/MS

Lebron James renova e vai ser o mais bem pago de sempre na NBA

LeBron James, um dos jogadores mais conceituados na NBA, renovou com os Los Angeles Lakers por duas temporadas, sendo que, quando assinar o novo contrato, será o jogador mais bem pago da História da competição.

O novo contrato de LeBron, de 37 anos, será de 97,1 milhões de dólares (95,3 milhões de euros ao câmbio atual). O jogador terá ainda opção para renovar por mais um ano, o que o deixaria nos Lakers até aos 40 anos.

O jogador dos Lakers tem o sonho de ainda jogar com o filho Bronny James, de 17 anos, que atualmente está prestes a entrar no basquetebol universitário. Por isso, o facto de este contrato lhe permitir permanecer mais três anos entre a elite, na NBA, aproxima-o desse sonho.

Numa carreira que completa 20 anos na próxima temporada, LeBron James apenas jogou por três clubes: Cleveland Cavaliers, Miami Heat e LA Lakers.

JN/MS

Creditos: DR

LiUNA! LOCAL 183

TORONTO - BARRIE - COBOURG - GUELPH CAMBRIDGE - KINGSTON

BUILDING ONTARIO

Jack Oliveira
Business Manager

Luis Camara
Secretary Treasurer

Nelson Melo
President

Bernardino Ferreira
Vice-President

Marcello Di Giovanni
Recording Secretary

Jaime Cortez
E-Board Member

Pat Sheridan
E-Board Member

@liuna183 | www.liuna183.ca

CONSTRUCTION NEWS

Construction retirements coming right on cue, Ferreira says

Eyebrows were raised when the recently released July employment report from Statistics Canada revealed a record 300,000 Canadians had retired over the past 12 months, up nearly 30 per cent from the same time last year.

The July 2022 Labour Force Survey (LFS) reported that nearly 150,000 people in the 55 to 64 age group had retired in the past year, up nearly 50 per cent from last summer.

The statistics did not address retirements from construction but for Bill Ferreira, executive director of BuildForce Canada, there was no surprise in those numbers and he is sure the same level of retirements is happening in the construction sector – and that the stats were exacerbated by the pandemic.

"BuildForce has been predicting this for nearly a decade," stated Ferreira.

"The last of the baby boomers turned 55 in 2020. It's not surprising that many construction workers in their mid to late 50s would consider transitioning to other industries or scale back their involvement in the industry to something more in line with part-time work."

Many don't feel the need to return to working full time, said Ferreira, and there are also growing lag times between the hiring of a contractor and their ability to commence the job – it can be six months or longer in many parts of the country.

BuildForce won't have the statistics to confirm the assumptions until it looks at the data from the next census, Ferreira said.

The Aug. 5 LFS report noted that especially for those aged 55 and older, the proportion of people moving into retirement is a key measure of current labour market dynamics, as well as an indicator of future labour supply.

Crédits: DR

In July 2019, of those aged 55 and older who had left a job in the previous 12 months and remained not employed, 74.1 per cent had left their last job because they retired. In July 2022, the equivalent proportion was 76.9 per cent.

Last year as BuildForce researched labour market trends for its annual forecast reports, most of its labour market committees reported older workers being more selective and therefore less available in the immediate reopening period after the pandemic shutdowns.

The 2022-2027 BuildForce forecast, released in March, indicated that 156,000 workers are expected to retire during that five-year period, approximately 13 per cent of the 2021 labour force.

Statistics Canada reported there was a new high of 1.541 million workers employed in construction in July 2022, up 9.3 per cent from the same month a year ago in seasonally adjusted figures.

The older workers working part-time would be counted in those stats, Ferreira said, which would support the new record levels of employment reached in July.

"Despite all this, employment demands continue to outstrip the ability of the labour force to keep up, which is why we continue to see unemployment rates in the industry dropping – to a record level in July 2022 at 2.7 per cent," he stated.

BuildForce will be exploring the nuances of the employment numbers of the 55-plus worker population with keen interest going forward, Ferreira said.

"This is a high priority for our next round of consultations."

But much of the trends reported go straight back to demographics, with Canada's low fertility rate combining with the massive retirement of boomers, Ferreira said.

"This will put greater pressure on immigration to backfill for the gap created by Canada's relatively low fertility rate, which hasn't been positive since the early 1970s," said Ferreira. "For the construction industry, this means it will need to remain aggressive in its efforts to recruit and retain skilled workers domestically, including expanding its recruitment to groups that historically have been poorly represented in the industry."

To achieve this, Canada will need to expand the training capacity across the country, he said.

As well, as the sector has realized, the industry will also need to turn increasingly to immigration to meet its needs, and particularly those with lower skill levels.

"If we can't rise to the challenge, labour shortages in the industry may become chronic."

OCN/MS

Province proposes legislation to give mayors power to get homes built faster

If passed, the Strong Mayors, Building Homes Act, which is new legislation introduced by the Ontario government, would give the mayors of Toronto and Ottawa the ability to move priority projects forward such as building 1.5 million new homes over the next 10 years.

Proposed changes include:

- hiring the chief administrative officer and municipal department heads, and create and reorganize departments;
- appointing chairs/vice-chairs for identified committees and local boards and establish new identified committees;
- bringing matters for council consideration related to provincial priorities;
- vetoing bylaws approved by council if they relate to matters of provincial priority; and
- proposing the municipal budget.

These measures would allow council to have the ability to propose amendments to the municipal budget, states a release, adding council would also be able to override the mayor's veto of any budget amendments and bylaws related to provincial priorities with a two-thirds majority vote.

The changes, if approved, are intended to take effect on Nov. 15, coinciding with the start of the new municipal council term.

Ontario is also launching the Housing Supply Action Plan Implementation Team, which will provide advice on market housing initiatives, including building on the vision from the Housing Affordability Task Force, More Homes for Everyone and other government consultations. According to a release, the government plans to appoint Drew Dilkens, mayor of the City of Windsor, as chair and Cheryl Fort, mayor of the Township of Hornepayne, as vice chair. Other team members will be selected in the coming weeks. The first meeting is scheduled for early fall.

"The reality is over one third of Ontario's growth over the next decade is expected to happen in Toronto and Ottawa, and too many families are already struggling with housing and the rising cost of living. We need to support efficient local decision-making to help cut through red tape and speed up development timelines," said Minister of Municipal Affairs and Housing Steve Clark, in a statement. "While there is no silver bullet to addressing the housing crisis, the Strong Mayors, Building Homes Act is another step in the right direction to provide more tools to municipal leaders to deliver on their platform commitments to constituents. The province is actively deepening our cooperation on all fronts across all municipalities to get 1.5 million homes built over the next 10 years."

OCN/MS

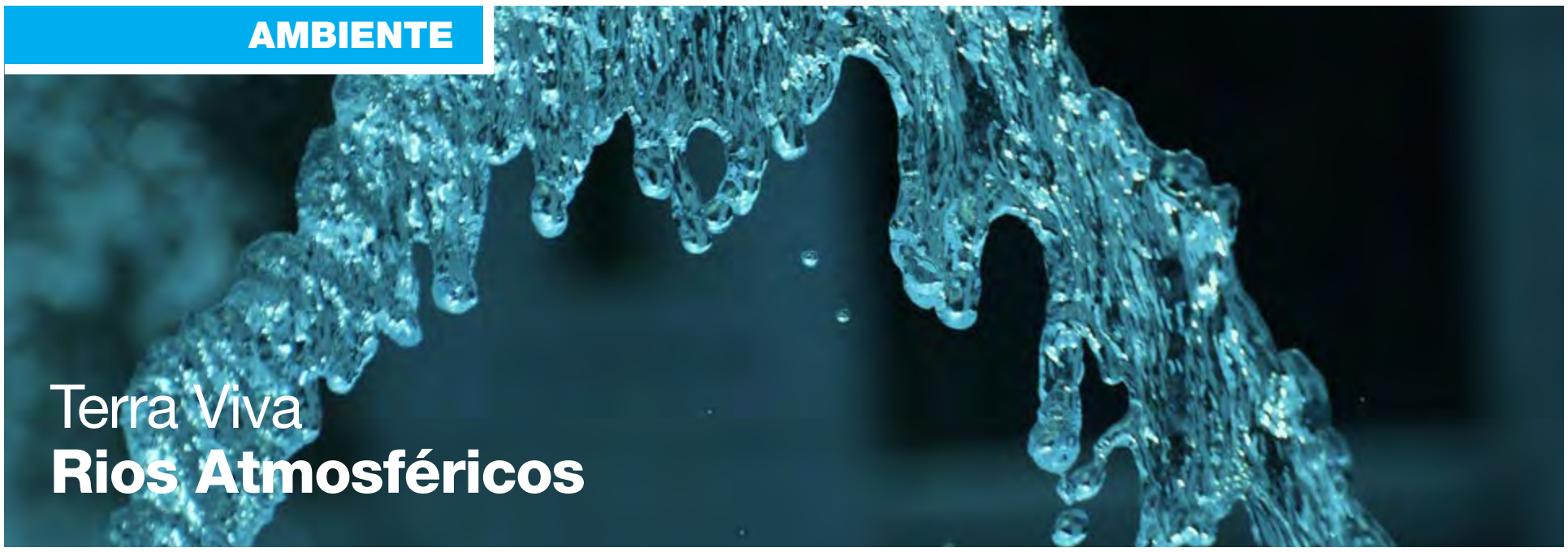
LiUNA!
LOCAL 183
Training Centre

WE ARE EXCELLENCE IN TRAINING

Member Login

Visit **www.183training.com**
Click **Member Login**
Follow **the steps for login**
Member Number will be required

AMBIENTE



Terra Viva
Rios Atmosféricos

Paulo Gil Cardoso
Opinião

Existem rios na atmosfera da Terra. Assim como no solo, também existem fluxos de água no ar.

A água dos rios atmosféricos é vapor de água, diferente das nuvens em que a água se apresenta em pequenas gotículas, a quantidade de água é imensa, deslocando-se ao sabor de ventos, massas de ar e diferentes pressões, formando fluxos que em tudo fazem lembrar rios. Essas correntes de água abraçam todo o planeta como os tentáculos dançantes de um polvo. Apenas há poucas décadas a comunidade científica se apercebeu da existência destes canais de água no ar e da imensa quantidade de água que neles se desloca. Os rios atmosféricos apenas foram descobertos na década de 1990. As novas tecnologias têm sido fundamentais para ter a perceção do fenómeno e para o seu estudo, essencialmente devido ao aumento de capacidade computacional aliada à enorme quantidade de informação proveniente de numerosos satélites dedicados ao estudo da atmosfera terrestre.

Poderá o leitor pensar que não é nada de novo, por ligar este fenómeno às nuvens, porém, estes fluxos são invisíveis, não nos sendo dados a ver pela existência de nuvens, muitos destes imensos rios aéreos não se revelam à vista, e quando se transformam em nuvens visíveis, geralmente significa a existência de grandes bátegas de água destruidoras. Quantidades colossais de vapor de água deslocam-se no ar e constituem potenciais inundações cataclísmicas.

Atualmente as deslocações e concentrações de vapor de água são seguidas em tempo real por cientistas, o que poderá permitir a antecipação de grandes inundações, criando a possibilidade de emissão de avisos a populações, desta forma poder-se-á preparar medidas de mitigação sobre o impacto de eventos extremos de precipitação.

As correntes de vapor de água deslocam-se milhares de quilómetros e equivalem a aproximadamente 20 vezes mais que o volume do Rio Amazonas. Exatamente por serem grandes quantidades de água que se deslocam por enormes distâncias se lhes chamam Rios Atmosféricos.

A perceção que temos do funcionamento do nosso planeta é ainda muito incipiente, o conhecimento de fenómenos e mecanismos da vida da Terra está ainda muito longe de ser sequer suficiente.

Nestes dias que correm, as alterações climáticas que o Homem provocou ou para as quais contribuiu, são ainda um terreno desconhecido, longínqua estará também a possibilidade de haver capacidade para correções de funcionamento da Terra, até lá teremos de nos precaver, estudar e preparar para enfrentar situações desfavoráveis à nossa existência ou à existência da própria vida no planeta tal a conhecemos. Não podemos reagir apenas quando a situação ou o problema já são efetivos. Teremos de poupar água enquanto existe e não quando ela escasseia, teremos de preparar as nossas estruturas urbanas, edifícios, produção agrícola, etc., para secas extremas ou inundações diluvianas, para ventos ciclónicos ou para a ausência total de vento, para temperaturas infernais ou polares...

A adaptação e capacidade inventiva do Homem são os vetores que permitiram ser a espécie mais desenvolvida e tecnológica, façamos valer esses atributos, sejamos sapientes, admiremos e respeitemos a natureza.

JUNTE-SE À EQUIPA DA VIANA ROOFING

A Viana Roofing & Sheetmetal Ltd. procura homens e mulheres para trabalharem para uma organização progressiva onde o brio e mão-de-obra qualificada são fundamentais.

Se você tem o que é preciso, será compensado/a com um bom salário, benefícios, um plano de reforma e medidas de segurança para garantir a sua proteção.

Envie o seu currículo para viana1984@gmail.com ou ligue para 416-763-2664.

Viana SINCE 1984 ROOFING & SHEETMETAL LTD

ROOFING SOLUTIONS YOU CAN TRUST

vianaroofing.com

Como não amar... o fruto do amor?

Créditos: DR

Já cantava Michael Cacon que "el único fruto del amor, es la banana" ("o único fruto do amor, é a banana)... e quem somos nós para discordar? Se ainda não são adeptos desta fruta carregada de benefícios para a nossa saúde, continuem a ler... pode ser que no fim fiquem convencidos!

Já repararam que, por exemplo, a maioria das pessoas que pratica exercício físico "saca" sempre de uma banana antes ou depois do treino? Não é por acaso! É que na sua composição estão níveis elevados de magnésio, potássio e vitamina B6, micronutrientes que têm um impacto positivo na recuperação e saúde muscular.

Mas não é tudo: por ser uma fonte de amido resistente - um hidrato de carbono de absorção lenta -, a banana também oferece uma maior sensação de saciedade.

Uma das coisas que mais desejamos quando estamos de dieta ou a tentar manter o peso, verdade?

Outros benefícios deste fruto incluem:

- Ajuda na prevenção do cancro do cólon e dos rins;
- Regulação da tensão arterial e redução dorisco de acidentes vasculares cerebrais (AVC's);
- Fortalecimento do sistema imunológico, por ser rico em vitamina C;
- Redução da pressão arterial;
- Regulação do intestino.

Os seus vários usos

A banana é um dos frutos mais versáteis que existem. Não acreditam? Então vejam só:

Opção de refeição pré-treino

Se fizerem um batido de banana e ovo cozido ficam com uma refeição pré-treino perfeita: rica em proteína, leve, rápida de digerir e fácil de transportar.

Alternativa ao açúcar

Se fazem de tudo para fugir ao açúcar tradicional anotem esta dica: o puré de banana é uma ótima alternativa na confeção de bolos ou biscoitos!

A qualquer hora do dia

Ao pequeno-almoço podem fazer umas aconchegantes papas de aveia e juntar-lhes um fio de mel, frutos secos e umas rodelas de banana. Já hma banana e duas bolachas de arroz tanto são uma fantástica opção para um lanche da tarde ou da manhã.

Apetece-vos um gelado?

Sem problema! Só têm que colocar bananas congeladas numa liquidificadora e bater até que estas atinjam a textura de gelado. Fantástico, não é?

Dormir melhor

Também são daqueles que não conseguem dormir se não comerem qualquer coisinha antes de irem para a cama? Então experimentem iogurte com banana! Esta combinação faz com que o nosso cérebro liberte serotonina, o que irá melhorar o nosso humor e ajudar a induzir o sono! Bons sonhos!

A noite foi difícil?

Se abusaram um bocadinho no álcool na noite passada a solução para o vosso problema pode estar numa bebida muito simples de fazer: só precisam de colocar numa liquidificadora uma banana, leite e mel. A banana vai acalmar o estômago e, com a ajuda do mel, elevar os níveis de açúcar no sangue. Já o leite vai suavizar e hidratar todo o sistema digestivo.

Gravidez e enjoos

Sim, é um estado de graça... mas há coisas que não têm graça nenhuma! E os enjoos são uma delas! Se sofrem deste mal com certeza já devem ter experimentado de tudo um pouco para tentar a melhorar a azia... Pois então experimentem

Mais esta dica: banana com mel! Isto porque o mel é rico em enzimas que ajudam na digestão, e a banana possui generosas quantidades de flavonoides, que protegem a parede do estômago e do esófago, diminuindo os incómodos sintomas da azia.

Inês Barbosa/MS

Viver o hoje, porque o amanhã é incerto e ontem, não existe mais

Adriana Marques
Opinion

É preciso coragem para realizar sonhos. É preciso força para encarar os solavancos que vêm e virão. É preciso paciência por não alcançar esses sonhos tão rápido. É preciso resistência para sobreviver aos que tentarão tirar o seu foco. É preciso amor para não se tornar um ser maquiavélico. É preciso controle para não desequilibrar a potência. É preciso chorar para extravasar a melancolia.

É preciso palavras para verbalizar o sufoco. É preciso dormir para recuperar energia. É preciso se alimentar para produzir energia. É preciso água para hidratar as células. É preciso silêncio para falar com Deus. É preciso dor para amadurecer a alma. É preciso alegria para entender o valor do momento. É preciso trabalho e valor para dignificar o homem. É preciso viagens para ampliar o seu mundo. É preciso paixão para revigorar a juventude de espírito. É preciso rugas, acompanhadas de discernimento, para se tornar um sábio. É preciso compartilhar para ganhar em dobro. É preciso tantas outras coisas para atingir aquilo que acreditamos ser a fase final do jogo, mas quando se conquista, percebemos uma outra etapa, um outro sonho logo a frente. E assim é a vida, essa busca constante... Enquanto respirarmos e sentirmos esse pulsar no coração, vamos querer algo diferente. Pode ser grande ou pequeno, complexo ou simples; somos seres almejantes.

E falando de vida, às vezes reclamamos de algo aparentemente ruim que acontece nela, mas é justamente esse algo que a faz existir. A vida nada mais é do que um conglomerado de fatos e momentos que, independente de serem alegres ou tristes, corrobora a nossa existência. Façamos desse entendimento o passo seguinte; estamos aqui para isso: para experienciar cada um dos desafios que a vida nos coloca a frente, com amor, empatia e muito jogo de cintura.

Tudo o que aprendemos e sabemos são apenas reminiscências daqueles que passaram por nossas vidas, que foram nossos pilares, nossos parceiros e amigos e inimigos. E a única certeza que temos é a nossa finitude. Então, agarremos o milagre de estarmos aqui vivendo esse jogo. Sim, é a segunda vez que eu menciono a palavra "jogo"! Porque somos nós os jogadores, os que fazemos as escolhas, e, muitas vezes, perdemos tempo e energia nos apegando a detalhes mesquinhos, coisas sem significado, como o dinheiro por exemplo. Já parou para pensar que valorizamos mais do que a própria vida esse pedaço de papel? Depositamos em cima dele a energia do PODER. E por que não canalizar esse PODER na construção de nós mesmos, na revolução interna e na empatia pelo próximo? Será que o equilíbrio das relações entre humanos e todos os seres vivos do planeta não é muito mais importante do que valorizar em demasia objetos e coisas?

É preciso dimensionar valores para viver com desprendimento e mais leveza. Amar é preciso, e no momento global que estamos vivendo, é urgente! Chego a ouvir a afamada frase cantada por um dos maiores compositores do Brasil, Renato Russo, com aquela voz grave e inconfundível, alertando: "é preciso amar as pessoas como se não houvesse amanhã, porque se você parar para pensar, na verdade, não há".

BOB MARLEY
One Love Experience

Robert Nesta Marley, nascido em 6 de fevereiro de 1945, foi um cantor, músico, compositor e ativista jamaicano. Considerado um dos pioneiros do reggae, sua carreira musical foi marcada pela fusão de elementos do reggae, ska e rocksteady, além de seu estilo vocal e de composição distintos. As contribuições de Marley para a música aumentaram a visibilidade da música jamaicana em todo o mundo e fizeram dele uma figura global na cultura popular até hoje. Ao longo de sua carreira, Marley ficou conhecido como um ícone Rastafari, e ele infundiu sua música com um senso de espiritualidade. Ele também é considerado um símbolo global da música, cultura e identidade jamaicana.

A exposição Bob Marley One Love Experience está em Toronto, e fez a sua estreia na América do Norte. A exposição foi apresentada pela primeira vez este ano em Londres, Reino Unido, de fevereiro a abril.

A experiência mostra fotografias e recordações de Marley nunca antes vistas, enquanto mergulha numa viagem pela sua vida, paixões, influências e legado duradouro.

Cedella Marley, CEO do Bob Marley Group Of Companies, disse num comunicado à imprensa: "Toronto parece o lugar perfeito para fazer nossa primeira parada na América do Norte. Meu pai adorava tocar aqui e há uma comunidade caribenha incrível e uma conexão de reggae na cidade".

Uma exposição composta por uma área de seis salas, onde cada visitante tem a oportunidade de conhecer melhor e levar para casa um pedaço da história desta lenda do mundo.

One Love Forest

A jornada continua na exuberante Floresta One Love, levando-nos às profundezas da Jamaica e ao pano de fundo visual do songbook de Marley. Lá podemos desfrutar da floresta, andar no baloiço ou apenas apreciar os aromas e sons.

Soul Shakedown Studio

A festa atinge um ponto alto no Soul Shakedown Studio, uma discoteca silenciosa muito original no coração da experiência. Tivemos a oportunidade de utilizar fones de ouvido para apreciar a música numa festa de dança reggae. Também passamos pelo corredor que simula os bastidores de um show de Marley.

Beautiful Life Zone

Chega então o momento de seguir para a Beautiful Life Zone, que celebra todas as paixões do lendário Bob Marley, do futebol à família. Num ambiente de sala de jogos, encontramos um par de ténis que pertenceu ao músico e foi utilizado por ele em várias atividades desportivas.

Music Room

A primeira experiência acontece na Music Room. À medida que os fãs entram, eles são recebidos com vibrações positivas no One Love Music Room, que é adornado com letras, prémios, elogios e sua peça central, um dos maiores discos de vinil de sempre comemorando Legend, o álbum de reggae mais vendido do mundo. Bob Marley é considerado um dos artistas que mais discos vendeu, com 115 milhões de vendas mundiais.

Concrete Jungle Street Art Expo

Partimos para a rua Concrete Jungle, onde descobrimos a exposição de arte de fãs que contou também com obras originais do mundialmente famoso Mr. Brainwash. Os fãs tiveram a chance de enviar a sua arte inspirada em Marley e One Love para ser incluída na exposição.

Next Gen Zone

Por fim, fomos convidados a celebrar e honrar o legado de Bob Marley, destacando o trabalho indelével e inegável de sua esposa Rita, seus filhos e agora seus netos que espalharam a mensagem de One Love e da música e filantropia de Bob para o mundo, passadas quatro décadas. Deixamos as nossas mensagens personalizadas de paz e inclusão na One Love Tree, enquanto refletimos sobre a experiência e o impacto de Bob na cultura e no mundo.

A exibição tem recebido muitos fãs em Toronto que ficaram inspirados com a vida e obra deste ícone mundial.

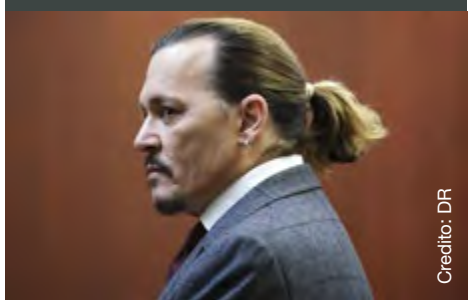
Andrew revelou que "foi impressionante como ele viveu a sua vida e o legado que ele deixou". Charles, que também visitou a galeria, disse que "a sua música tem uma mensagem muito forte. A música de Marley continua viva porque a sua mensagem e as suas letras continuam atuais, são sobre união, amor, um povo e uma nação".

Também conversamos com Janet que contou que a exposição foi "bastante educativa e interessante". Janet deixou a mensagem para que as novas gerações possam "liderar pelo exemplo e ajudar os outros, à medida que vivem o seu dia a dia e a sua vida". A exposição está localizada no Lighthouse ArtSpace (1 Yonge St.) e continuará na cidade até ao dia 5 de setembro. Os bilhetes estão disponíveis em www.bobmarleyexp.com.

Nas palavras do astro mundial:
"Abra seus olhos, olhe para dentro de si. Está satisfeito com a vida que leva?"
-Bob Marley

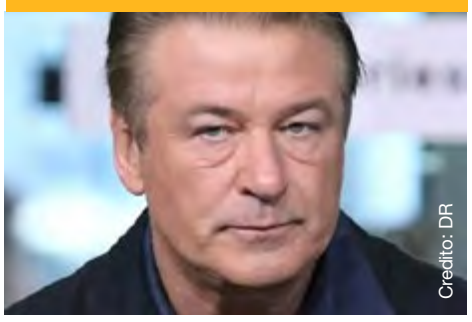
Francisco Pegado/MS

(FINALMENTE) DE VOLTA


Credito: DR

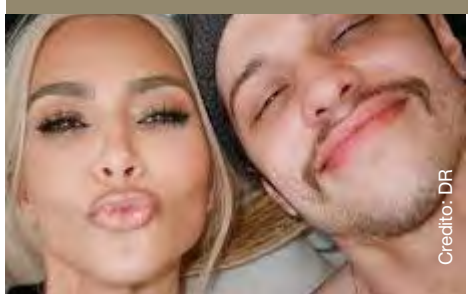
Depois de ter vencido a batalha judicial contra a sua ex-mulher, Amber Heard, que acusou o ator de difamação, Johnny Depp vai finalmente voltar à representação. Depois de ter ficado sem qualquer projeto no grande ecrã, o ator que deu vida ao icónico Jack Sparrow, na série de filmes Piratas das Caraíbas, entre muitos outros papéis de sucesso, o ator de 59 anos vai regressar em grande, dando vida ao rei francês Luís XV, num filme realizado e produzido pela francesa Maïwenn. Depp será um dos protagonistas de 'Jeanne Du Barry', que conta a história da relação entre o monarca e a sua amante preferida, Madame Du Barry.

INVESTIGAÇÃO


Credito: DR

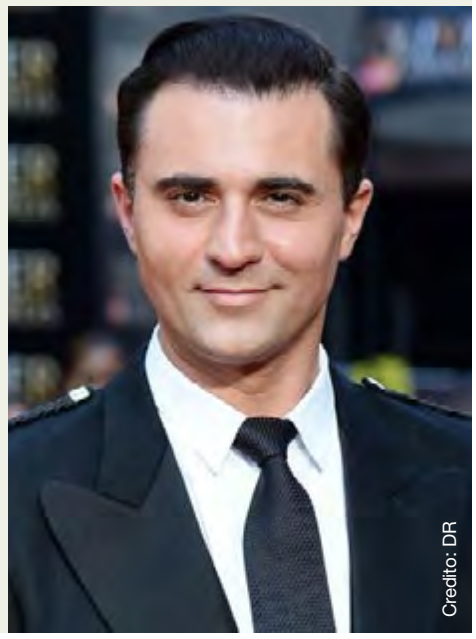
Já existem novos desenvolvimentos na investigação feita pelo FBI acerca do acidente que ocorreu no set de gravações do filme 'Rust', que provocou a morte de Halyna Hutchins, diretora de fotografia. Segundo a ABC News, a arma que matou a cineasta "não poderia disparar sem que fosse premido o gatilho", contrariando as declarações feitas anteriormente por Alec Baldwin, que argumentou que pensava que a arma não possuía balas verdadeiras e chegando a afirmar que não premiu o gatilho. Agora, os resultados da investigação revelaram que o disparo feito pela arma não foi acidental. O FBI aguarda ainda o registo de todas as conversas telefónicas de Baldwin.

UMA QUESTÃO DE... IDADE!


Credito: DR

Kardashian e Pete Davidson estavam a namorar. Já em maio deste o casal causou sensação no Met Gala... mas o amor - e o relacionamento - chegou ao fim depois de 9 meses. O facto da relação ser vivida muitas vezes à distância e os horários apertados tanto da socialite como do ator e comediante terem sido apontados como os principais motivos para o fim do relacionamento, o The Mirror veio agora revelar, citando fonte próxima de Kim Kardashian, que afinal foi tudo uma questão de números... que é como quem diz de idade! "A diferença de idades entre eles estava a ficar cada vez mais evidente. A Kim é também muito mais madura do que o Pete e ela estava a ficar cansada por ele passar tanto tempo na Austrália (...)", cita o tabloide britânico. Kim e Pete têm uma diferença de 13 anos de idade: ela tem 41 anos e ele 28 anos.

DARIUS CAMPBELL


Credito: DR

Darius Campbell, cantor, de 41 anos, que ficou conhecido pela sua participação no programa televisivo de talentos Popstars, em 2001, e que mais tarde também concorreu ao Pop Idol, foi encontrado morto em casa, esta terça-feira (16).

A informação relativa à morte do artista foi divulgada pela própria família, que revelou ainda que este foi encontrado já sem vida no seu apartamento no Minnesota, Estados Unidos da América, não indicando contudo a causa da morte.

"É com grande tristeza que anunciamos a morte de Darius Campbell Danesh", escreveram os familiares num comunicado. "Darius foi encontrado na cama do quarto do seu apartamento em Rochester, Minnesota, a 11 de agosto e foi declarado morto à tarde pelo gabinete médico legista local". "O departamento de polícia local confirmou que não havia sinais de suicídio ou circunstâncias suspeitas. A causa da sua morte súbita é desconhecida nesta fase, enquanto os exames médicos prosseguem".

"Pedimos que respeitem o nosso desejo de privacidade neste momento, ao mesmo tempo que aceitamos a trágica perda do nosso filho e irmão", acrescentaram.

As homenagens ao cantor foram imediatamente partilhas por fãs e celebridades, incluindo pelo produtor discográfico Simon Cowell, que foi júri do Pop Idol. "Vi o Darius pela primeira vez na televisão há mais de 20 anos e fiquei a conhecê-lo muito bem" partilhou, acrescentado: "Ele era carismático, engraçado e uma ótima pessoa" (...)"A sua morte, para alguém tão jovem, é uma tragédia absoluta e o meu coração está com a sua família e amigos".

O QUE SE PASSA?

Credito: DR

Mike Tyson tem vindo a colocar o coração dos seus fãs à prova: é que depois de dizer que a sua morte estava para "chegar muito em breve", o ex-pugilista foi fotografado, esta terça-feira (16), numa cadeira de rodas, no Aeroporto de Miami, nos Estados Unidos da América.

No entanto, ao que parece tudo não passa de um "problema antigo", segundo o próprio ex-atleta de 56 anos, que sofre de uma crise ciática, condição médica relacionada com a lombar, que causa dor intensa ao longo do nervo ciático.

Tyson, o primeiro pugilista a deter simultaneamente os títulos da WBA, WBC e IBF, já assumiu publicamente que foram as dores nas costas que o fizeram tomar a decisão de abandonar o boxe - no passado mês de julho já tinha sido fotografado a usar uma bengala.

Recorde-se que o feroz ex-pugilista chegou a estar preso durante três anos por violar a modelo Desiree Washington, em julho de 1991. Já em 2003 declarou falência, apesar de ter amealhado mais de 300 milhões de dólares ao longo de toda a sua carreira.

O AVIÃO É QUE NÃO!

Credito: DR

O divórcio de Shakira e Piqué continua a fazer correr muita tinta. O ex-casal tem dois filhos em comum - Milan, de 9 anos, e Sasha, de 7 - mas ao que parece não é a custódia dos mesmos que tem causado discórdia entre a cantora e o futebolista... mas sim um avião! Sim, leram bem: um avião! Mas não é um avião qualquer: trata-se de um Learjet 60XR, uma aeronave executiva de médio porte que transporta até 10 passageiros e custa qualquer coisa como 20 milhões de euros.

De lembrar que a cantora pop colombiana foi acusada de não ter entregado ao Estado espanhol impostos sobre o rendimento, entre 2012 e 2014, no valor de 14,5 milhões de euros, correndo o risco de ser condenada a oito anos de prisão. Mas Shakira não é caso único: outras celebridades internacionais, como Lionel Messi - que, juntamente com o seu pai, foi considerado culpado de uma fraude fiscal de 4,1 milhões de euros em 2016 e multado em 250 mil euros, além do imposto em falta -, e Cristiano Ronaldo - multado em quase 17 milhões de euros -, são outras celebridades "vítimas" da autoridade tributária espanhola.

TODA A VERDADE

Credito: DR

A "novela" Cristiano Ronaldo está longe de acabar: o internacional português não iniciou a pré-época juntamente com os colegas de equipa, sendo que apenas se apresentou no Manchester United há algumas semanas. Os rumores sobre o futuro de CR7 são mais que muitos, mas esta semana Cristiano voltou a comentar uma página de fãs nas redes sociais, adiantando que irá dar uma entrevista para contar "toda a verdade".

A página de instagram @cr7.o_lendario fez uma publicação onde abordava declarações de Edu Aguirre, jornalista e amigo de Cristiano Ronaldo, acerca do interesse do Atlético de Madrid no internacional português, que no entanto não tem capacidade para ter um jogador com o salário como o de Cristiano. Além disso, falava também sobre o facto de CR7 "se ter oferecido para meia Europa" ser "mentira, um absurdo", já que tem "ofertas de 5-6 clubes".

Para surpresas de muitos, Cristiano acabou mesmo por reagir e comentar esta publicação: "Saberão a verdade quando der uma entrevista daqui a umas semanas. Os média só falam mentiras. Tenho um livro de notas e nos últimos meses das 100 notícias que fizeram só acertaram cinco, imaginem como são as coisas. Abraço pessoal, passei aqui rapidinho. Já há muito tempo que não vinha", pode ler-se.

OLHAR COM OLHOS DE VER

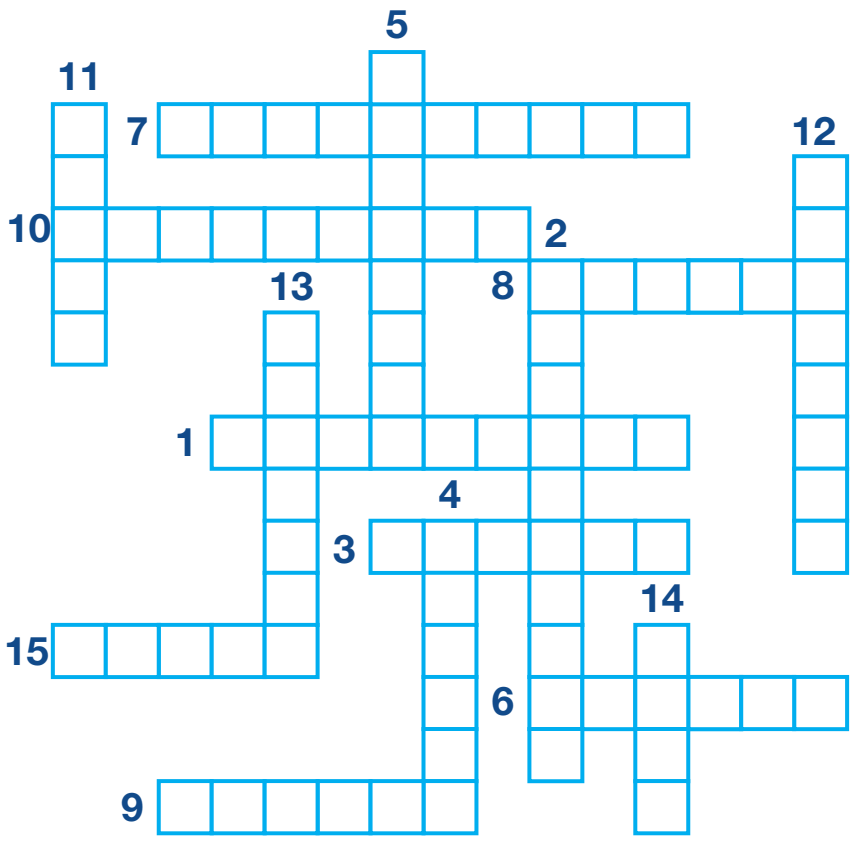
Luta hipica. Créditos: Paulo Perdiz

Com o coração nas mãos. Créditos: Inês Barbosa

Feeling double-crossed. Créditos: Manuel DaCosta

Shape and steel. Créditos: @fanow

Palavras cruzadas



1.Pôr à disposição; ceder temporariamente
2.Ter parte em; partilhar
3.Movimentar-se no espaço de uma parte mais alta para uma mais baixa
4.Apresentar, mostrar. Tornar (algo) visível ou perceptível a outrem (ou a um grupo de pessoas)
5.Tornar compreensível; esclarecer, elucidar, explicar
6.Ter veneração por (alguém ou algo); ter grande apreço por; reverenciar
7.Tratar um cadáver com substâncias que o isentam de decomposição
8.Submeter (algo) ao processo de raciocínio lógico
9.Precipitar-se a chuva sobre a terra
10. Trocar palavras, ideias (com alguém), sobre qualquer assunto
11.Tornar(-se) seco, retirar de ou perder a umidade; enxugar(-se)
12. Dar ou adquirir forma correta ou melhor; consertar(-se)
13. Obter, mediante pagamento, a propriedade ou o uso de algo
14. Sustentar-se ou mover-se no ar por meio de asas ou algum meio mecânico
15. Elevar-se do chão por impulso dos pés e das pernas

Jogo das 11 diferenças

Caça palavras

D	I	E	N	F	Q	V	U	O	M	E	Z	V	N	U
P	S	I	C	O	L	Ó	G	I	C	O	C	R	K	O
W	E	S	Í	N	D	R	O	M	E	O	R	Z	L	Ã
T	R	A	T	A	M	E	N	T	O	Y	J	R	S	Ç
L	E	M	B	R	A	N	Ç	A	Q	X	F	V	K	A
F	O	B	I	A	V	M	E	D	O	V	I	D	A	R
N	Y	S	C	H	D	C	O	R	P	O	W	R	C	E
H	U	M	A	N	I	D	A	D	E	Y	W	A	A	P
S	Q	C	O	N	D	I	C	I	O	N	A	R	U	U
A	O	D	H	A	L	Z	R	V	C	U	G	S	S	S
D	C	Z	M	N	M	N	U	D	I	Q	I	E	A	S
F	R	D	U	C	Y	X	H	O	N	L	Z	T	S	W
P	F	B	B	P	S	W	Y	P	Â	E	Z	S	W	L
N	W	R	O	H	J	B	Z	E	P	C	D	E	O	Z
X	Q	E	S	P	E	C	I	A	L	I	S	T	A	S

MEDO
PÂNICO
CONDICIONAR
VIDA
SUPERAÇÃO
FOBIA
CAUSAS
PSICOLÓGICO
SÍNDROME
ESPECIALISTAS
TRATAMENTO
LEMBRANÇA
TESTES
CORPO
HUMANIDADE

Caça palavras

9				1	5		8	
	1							4
			8	4		6		
		5		3				2
2		1				8		5
8				7		9		
		4		8	3			
3							2	
	2		4	6				8

O objetivo do jogo é a colocação de números de 1 a 9 em cada um dos quadrados vazios numa grade de 9×9, constituída por 3×3 subgrades chamadas regiões. O quebra-cabeça contém algumas pistas iniciais. Cada coluna, linha e região só pode ter um número de cada um dos 1 a 9. Resolver o problema requer apenas raciocínio lógico e algum tempo.

Culinária por Rosa Bandeira

Esparguete com Mariscos

Créditos: DR

Ingredientes

- **500 gr esparguete**
- **4 rabos de lavagante**
- **250 grs camarão**
- **250 grs miolo de mexilhão**
- **250 grs miolo de amêijoa**
- **200 grs de lulas**
- **1/2 pimento vermelho**
- **1 tomate**
- **1 dl de natas**
- **3 dentes de alho**
- **1 cebola**
- **1/2 copo de vinho branco**
- **Salsa picada**
- **1 fio de azeite**
- **Sal**

Modo de preparação:

Colocar num tacho o azeite com a cebola e o alho picado. Quando a cebola estiver translúcida, juntar o tomate picado e o pimento aos cubos.

Juntar o vinho branco. Adicionar o lavagante cortado em pedaços pequenos, o camarão descascado, o mexilhão, a amêijoa e as lulas cortadas. Deixar cozinhar até o lavagante e as lulas ficarem cozidas, adicionar agua se for necessário. Cozer o esparguete com sal.

Quando o esparguete estiver cozido adicionar ao marisco, adicionar as natas e retificar temperos. Polvilhar com a salsa picada.

Bom apetite!

CARNEIRO 21/03 A 20/04

Este momento convida a planear com pormenor e realismo as atividades. Dedicará depois toda a sua atenção e cuidado à sua execução, conseguindo assim uma realização perfeita. É possível que não se sinta em plena forma, pelo que convirá fazer exercício e buscar ocupações que preencham o seu tempo e lhe deem prazer.

TOURO 21/04 A 20/05

Durante este trânsito irá sentir necessidade de expandir a sua personalidade, sobretudo ao nível da criatividade. A sua autoconfiança está no auge, pelo que não aceitará manipulações nem imposições de rumo. A nível físico irá sentir-se a transbordar de energia e vitalidade ao longo deste período. Aproveite!

GÉMEOS 21/05 A 20/06

Nesta fase é possível que procure algum isolamento e reflexão, preferindo guardar para si as suas ideias ou valores. Certas recordações do passado poderão agora vir ao de cima, causando alguma melancolia que deverá evitar. Cuide de si, o que poderá fazer simplesmente relaxando-se e dormindo mais.

CARANGUEJO 21/06 A 20/07

O Sol transita na sua Casa II indicando que poderá ter que redobrar os seus esforços para equilibrar as suas finanças. Analise bem o que tem para poder melhorar num futuro próximo. Cuidado com as sociedades que faz e com a utilização pouco prudente de fundos. Pense bem antes de dar destino ao dinheiro.

LEÃO 22/07 A 22/08

Está agora numa fase em que sente vontade de aprimorar o seu aspeto exterior. Quer agradar, seduzir e estar elegante. Preocupa-o/a que as pessoas pensam de si. Esta é uma boa altura para conviver com amigos, para se distrair e descontrair quebrando a rotina das tarefas habituais do dia a dia.

VIRGEM 23/08 A 22/09

Qualquer relação de amizade, de ajuda ou colaboração que inicie neste momento, desde que de forma desinteressada, poderá vir a revelar-se de muita importância no futuro. Aproveite o altruísmo que agora sente para se envolver numa atividade humanitária, prestando auxílio apenas pelo prazer de ajudar.

BALANÇA 23/09 A 22/10

Durante este período a sua mente terá tendência para pensamentos menos definidos que lhe poderão provocar uma certa angústia, ansiedade, nervosismo ou insatisfação não justificáveis. Procure ultrapassá-los de uma forma positiva através de uma ocupação que o distraia, ou analisando problemas que prendam a sua atenção.

ESCORPIÃO 23/10 A 21/11

Durante esta semana tenha especial atenção a atitudes ou palavras impensadas ou bruscas pois estas poderão trazer-lhe alguns dissabores. É, no entanto, uma altura propícia para o debate de opiniões e ideias com os amigos, estando sublinhada a sua capacidade de realização, empreendimento e iniciativa sociais.

SAGITÁRIO 22/11 A 21/12

Este é um período em que se orgulhará do trabalho realizado, as suas energias estão voltadas para a área laboral, por isso o melhor é arregaçar as mangas e deitar mãos à obra! Problemas de saúde poderão surgir. Procure relaxar-se e aliviar as suas tensões praticando ioga, nadando ou simplesmente passeando ao ar livre.

CAPRICÓRNIO 22/12 a 20/01

Neste período poderá achar que chegou ao fim de uma fase da sua vida sentido necessidade de se preparar psicologicamente para uma nova etapa. Apesar da vida agitada que leva tente arranjar um tempo só para si aproveitando-o para auto-analisar-se e descobrir os seus pontos fortes, sentir-se-á melhor consigo e com o mundo.

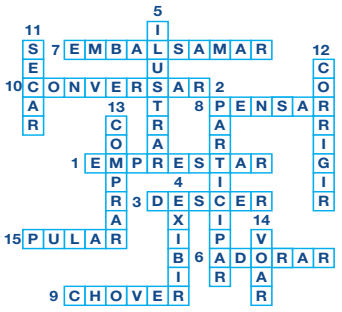
AQUÁRIO 21/01 A 19/02

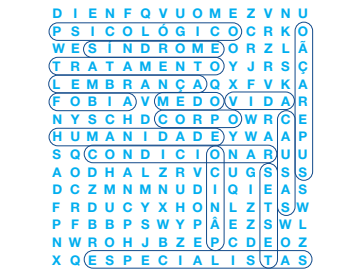
Poderão surgir, durante este trânsito, alguns conflitos familiares, em especial com elementos do sexo feminino. Tenderá a impor a sua opinião em relação a um assunto de família por achar que é dono/a e senhor/a da razão. Se os outros elementos tiverem a mesma postura o conflito instala-se. Evite essa disputa.

PEIXES 20/02 A 20/03

O atual trânsito de Mercúrio permite-lhe clarificar situações e esclarecer mal-entendidos. Através do diálogo terá agora a possibilidade de ultrapassar certos atritos e dificuldades na sua relação, alcançando uma maior harmonia. Este período é igualmente favorável à apresentação de ideias e projetos.

Soluções





9	7	5	4	2	8	1	6	3
8	6	1	5	3	9	7	4	2
4	2	3	7	6	1	9	8	5
6	4	2	3	1	7	8	5	9
1	5	9	6	8	2	3	7	4
7	3	8	9	4	5	2	1	6
3	9	6	1	7	4	5	2	8
5	8	7	2	9	6	4	3	1
2	1	4	8	5	3	6	9	7

Agenda comunitária

Casa da Madeira Community Centre
Festa da Nossa Senhora do Monte

1621 Dupont St., Toronto - Agosto 20-21.

Festa da Nossa Senhora do Monte. **Para reservas favor contactar:416-533-2401**

VegFest Burlington
Burloak Waterfront Park

5420 Lakeshore Rd, Burlington, Aug 20

BURLINGTON VEGFEST, a small, local, volunteer-led committee of vegans who are excited to bring the VegFest movement to Burlington! This event welcomes any and all – from the plant-based-curious to the long-term committed vegans. **12 pm - 7 pm Free Admission**

Portuguese Cultural Centre of Mississauga
Gala de Fado - Homenagem a Amália Rodrigues

53 Queen Street North Mississauga, October 1st at 7 pm.

Fado Night - a tribute to Amalia Rodrigues. With fadistas, Claudia Madur and Jorge Fernando and musicians, Guilherme Banza, Bernardo Viana & Frederico Gato. **For more informations 905-286-1311**

Associação Migrante de Barcelos
4º Festival do Leitão

24 de setembro, às 7 pm

A Associação leva cabo o Festival do Leitão com jantar e entretenimento a cargo de Tony Silveira. **Para reservas e informações 647-949-1390 / 416-831-8251**

Portuguese Cultural Centre of Mississauga
PCCM Annual Golf Tournament

53 Queen Street North Mississauga, September 8 at 11 am.

Join us for our Annual Golf Tournament which will be held at Carlisle Golf & Country Club. The famous dinner at PCCM after the golf tournament is back this year. **Visit our website https://pccmississauga.ca/ or call 905-286-1311**

Casa da Madeira Community Centre
Festa da Vindima

1621 Dupont St., Toronto - Sep 24

Grape harvest festival.

Para reservas e informações favor contactar:416-533-2401

Classificados

Viana SINCE 1984
ROOFING & SHEETMETAL LTD

JUNTE-SE À EQUIPA DA VIANA ROOFING

Procura homens e mulheres para trabalharem para uma organização progressiva onde o brio e mão de obra qualificada são fundamentais. Se você tem o que é preciso, será compensado/a com um bom salário, benefícios, um plano de reforma e medidas de segurança para garantir a sua proteção.

We are looking for a few good men and women to work for a progressive organization where pride in quality workmanship is paramount. If you have what it takes, you will be compensated with good wages, benefits, pension plans and safety measures to ensure your protection.

viana1984@gmail.com ou 416-763-2664

Procura senhora de limpeza a tempo parcial ou tempo integral a trabalhar em Mississauga (Hurontario e QEW). Os deveres incluem: limpeza, lavandaria e preparação ocasional de refeições. **Interessados favor entrar em contato 647-500-9192 entre às 18h a 21h em qualquer dia da semana.**

MOTORISTAS – VAGAS DISPONÍVEIS Segunda-feira a sexta-feira das 06:30h ao meio dia. Deve possuir Carta G válida. Ideal para pessoa reformada ou semi-reformada. Para mais informações visite YUMMY CATERING, no 1444 Dupont Street Unidade 13 em Toronto.

Auto Illusions offers 3 job positions: Auto-motive technician, mechanic or even apprentice. 4 to 5 years of experience. Also needs a driver to pick up and drop off vehicles.
Call Paula or Bruno: 416-636-3738

Sweetie Pie Bakery is looking for people with experience in working in a commercial bakery environment. Duties would include: Rolling dough, mixing dough, mixing cookie dough, scooping cookies & assembly of pies. Salary: $16.00-$17.00 per hour.**Cesario: cesario@mysweetiepie.ca 647-245-3301**

Pessoa para trabalhar em escritório e atendimento de clientes ao balcão, ramo materiais de construção, tem que falar inglês, experiencia não necessária, damos formação.

Por favor contactar Dino ou João 416-652-7330

Empresa de limpeza está a recrutar para duas vagas full-time na área de Kitchener/Waterloo. As vagas são para o turno da manhã e turno da tarde.

Contactar: Roberto 226-220-0189

Experienced (5 years min.) bricklayers and labourers required for large unionized masonry construction company in the commercial and industrial sectors.
Contact 416-697-3913.

A.C.A.P.O.
acapo.ca
PROMOTING PORTUGUESE CULTURE IN ONTARIO

Cadillac

LEASE RATES FROM **3.5%** for **24 MONTHS*** ON MOST 2022 MODELS **+** **+ 4 YEARS PREMIUM CARE MAINTENANCE++**

applewood

3000 Woodchester Drive, Mississauga | 905-828-2221 | applewoodauto.com

Lease: Anticipated delivery will be late 2022/early 2023. Offer valid at participating dealers to eligible retail lessees in Canada (excluding Quebec) who have entered a lease agreement with GM Financial between August 3, 2022 and August 31, 2022 of a 2022 Cadillac XT4/XT5/XT6. Lease based on suggested retail price of $65,867 for an eligible new 2022 XT6 Sport at participating dealers. $0 down payment required. Bi-Weekly payment is $443 at 3.5% APR for 24 months. 52 bi-weekly payments required. Total lease obligation is $22,977. 20,000-kilometer allowance; charge of $0.16/km for excess kilometers. Cost of borrowing is $3,912. Taxes, license, insurance, registration and applicable fees, levies, duties and, dealer fees (all of which may vary by dealer and region) are extra. Option to purchase at lease end is $46,402. Rate will be honoured, but the residual and payment amounts reflected in the representative example are subject to change. See dealer for details. Dealer may sell for less. Limited time offer, which may not be combined with certain other offers. General Motors of Canada Company may modify, extend or terminate offers in whole or in part at any time without notice. Conditions and limitations apply. Offers may not be redeemed for cash and may not be combined with certain other consumer incentives. On approved Credit. While supplies last. Dealer order or trade may be necessary, but may not be available in all cases.

++Cadillac Premium Care Maintenance Program provides eligible customers who have purchased, leased or financed in Canada a new eligible Cadillac with a GM dexos1™ oil and oil filter change, and tire rotations (limit of up to eight (8) in total) in accordance with the oil life monitoring system and your vehicle's Owner's Manual, along with limited inspections and other select services, for 4 years from your vehicle's delivery date or 80,000 km, whichever occurs first, performed at participating authorized Cadillac dealers. CTS-V may be eligible for additional services. Fluid top offs, brakes, wheel alignments etc. and dealer recommended maintenance are not covered. May not be redeemed for cash or combined with certain other consumer incentives. General Motors of Canada Company reserves the right to amend or terminate this offer, in whole or in part, at any time without prior notice. Additional conditions and limitations apply. See dealer for details.

RE/MAX ULTIMATE
Realty Inc., Brokerage
Independently Owned and Operated

Leaside 416-487-5131 | 1739 Bayview Ave (at Eglinton)
Trinity-Bellwoods 416-530-1080 | 836 Dundas St W (at Dovercourt)
Corso Italia 416-656-3500 | 1192 St Clair Ave W (at Dufferin)
remaxultimate.com

GILBERT LOPES
Sales Representative

soldbygil.com
416-427-7645

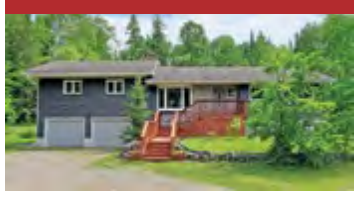
DANIELA DE MEDEIROS
Sales Representative
danielamedeiros@live.ca
416-731-4280

GARY FRAGA
Realtor® SRES®
garyfragarealestate.com
416-885-1752

RUI RAMOS
Sales Representative
ruiramos.ca
416-616-5484

FERNANDO FERREIRA
Sales Representative
fernandoferreira.ca
416-528-4724

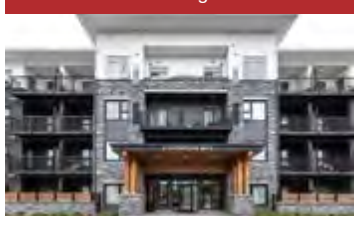
Just Listed
7 Juniper Isle Rd, Kawartha Lakes



Virtual tour: 154 rustic.Ca

Asking $849,000. Nestled on a very private 1.8 Acres of land on a private & quiet lane, surrounded by mature trees in a forest-like setting with walking trails and lakes. This 4 bedroom, 3 bathroom 2 car garage bungalow has it all. Spacious living room with stone fireplace, dining area leading to large rear deck and gorgeous kitchen with granite counter-tops, hardwood floors throughout main level. Extras: all existing light fixtures, window coverings, stainless steel fridge, stove, dishwasher, microwave & hood fan, washer dryer

Kitchener
128-110 Fergus Ave



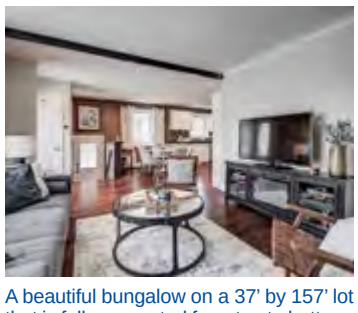
A rare opportunity to own a 2 bedroom & 2 bath condo, underground parking and locker in a new community (Hush condominiums). Beautiful & bright open concept with a large terrace. Modern kitchen has it all with stainless steel appliances, granite counter-tops & backsplash. Located in one of the most desired areas of Kitchener.

Eglinton & Dufferin

Detached bungalow on a 25 foot lot, great for investment or to renovate. Two bedrooms on a premium lot.

Please call me for more info or to schedule a private viewing.

Scarlett & Eglinton



A beautiful bungalow on a 37' by 157' lot that is fully renovated from top to bottom. Three bedrooms with a basement apartment and a detached double car garage.

Please call me for more info or to schedule a private viewing.

Jane & Major Mackenzie

Vende-se casa despegada de dois andares com garagem. 3 quartos de cama e 3 casas de banho. Embasamento acabado com entrado separado, cozinha, casa de banho, quarto de cama e máquinas de lavar. Localizado na Maple perto de tudo, incluído Canada's Wonderland e o novo Hospital da Vaughan. Liga hoje para ver pessoalmente!

Dufferin & Davenport

Apartamento espaçoso disponível para alugar em boa localização. Um quarto, escritório e máquinas de lavar. Aluga-se por $2200/ mês + Hydro. Estacionamento de um carro por mais $100/ mês.

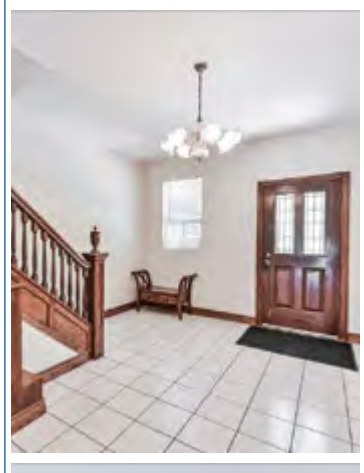
Eglinton & Caledonia

Vende-se apartamento com 1 quarto e 1 casa-de-banho. Estacionamento e zona de arrumação. Tem acesso a piscina, sala de festas e ginásio. Perto do futuro Eglinton LRT, lojas, restaurantes e muito mais.

College & Dovercourt

Lote 31.76 x 130 pés

Excelente área e rua. Três andares, 4 divisões em cada andar. Garagem para 3 carros e mais 1 estacionamento na frente. Entrada separada para a cave



Keele & St. Clair

Victorian style home, 3 bedroom 2 bathroom with master semi en-suite,finished basement, separate entrance, private drive with 2 parking spaces, close to the Eglinton LRT, malls, transit, highways and much more.

Semi-detached 3 bedroom and 3 bathrooms in a high demanding are of Keele and St.Clair on a small private circle. Close to schools, parks, transit and much more.

VIEIRA & ASSOCIATES
INSURANCE BROKERS LTD.

1-888-843-4721
info@vieirainsurance.com
Toronto | Bradford
vieirainsurance.com

PROTECTING YOUR FUTURE FOR OVER 45 YEARS

PATRICK VIEIRA
CEO
patrickv@vieirainsurance.com

JOSEPH VIEIRA
PRESIDENT & CHAIRMAN
josephv@vieirainsurance.com

PERSONAL INSURANCE SALES TEAM

NELSON PINTO
ACCOUNT EXECUTIVE
nelsonp@vieirainsurance.com

BRYCE LAWSON
ACCOUNT EXECUTIVE
brycel@vieirainsurance.com

LUISA PACHECO
ACCOUNT EXECUTIVE
luisap@vieirainsurance.com

HOME • TENANT • COTTAGE
AUTO • CLASSIC CAR
ATV • MOTORCYCLE

COMMERCIAL INSURANCE SALES TEAM

MARLAENA F. SILVA
VP COMMERCIAL LINES
marlaenas@vieirainsurance.com

NANCY DORLING
ACCOUNT EXECUTIVE
ndorling@vieirainsurance.com

CONSTRUCTION • HOSPITALITY
MANUFACTURING • REAL ESTATE
COMMERCIAL AUTO • FLEET
PROFESSIONAL LIABILITY • BONDS
COMMERCIAL GENERAL LIABILITY

AVIVA · intact · CAA Insurance Company · economical · Wawanesa Insurance · SGI CANADA · TRAVELERS · echelon Insurance · CHUBB · HAGERTY